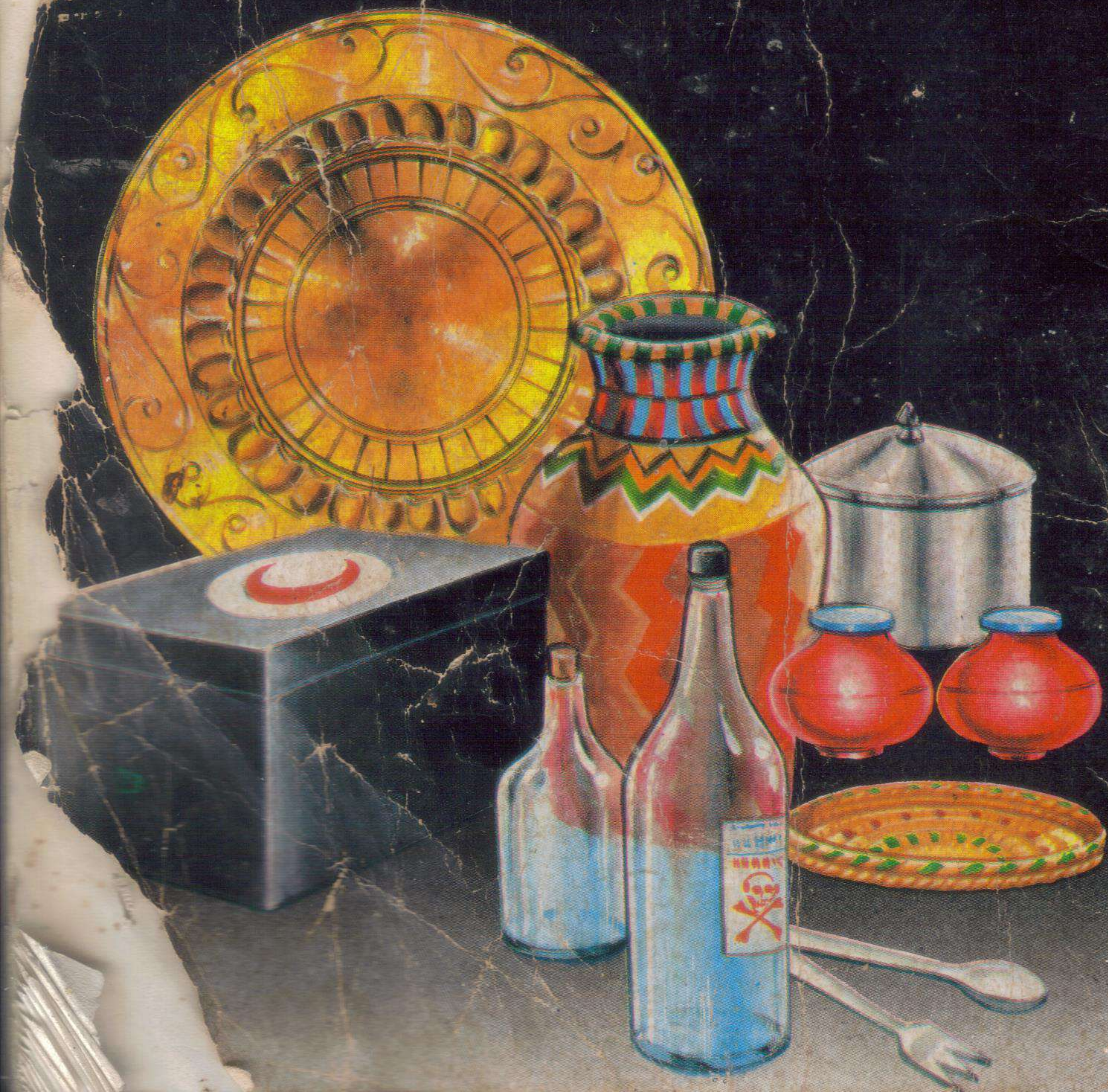


# طوبی





# بانو کے ٹوٹکے



انسانی زندگی میں گھرا نہائی اہم ہوتا۔ گھر میں  
خاتون سب نمایاں حیثیت کی حامل ہوتی ہے کہ جسے  
اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح برائے کار لاتے ہوئے  
گھر کو زیادہ آرام دہ اور پرسکون بنانا ہوتا ہے۔

عملی زندگی میں گھر میں بے شمار چھوٹے چھوٹے مسائل  
سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایسے میں عملی تجربہ تو ہو ہی جاتا ہے  
مگر بڑی بوڑھیوں کے آزمائے ہوئے اور بتائے ہوئے  
یہ ٹوٹکے خاتون خانہ کا خاصا بوجھ کم کر دیتے ہیں۔

پہلے یہ باتیں گھر کی عملی تربیت کا خاصا سمجھی جاتی  
تھیں مگر اب مشترکہ خاندانی نظام کے متاثر ہونے سے  
دوسرے کئی مفید پہلوؤں کے ساتھ ساتھ یہ ٹوٹکے بھی  
آہستہ آہستہ فراموش ہو رہے تھے۔ ہم نے آپ کیلئے اپنے

گھر کے معاملات کو خود نمٹانے اور سلیقے سے سنبھالنے  
کیلئے موضوع اور مسئلے پر ٹوٹکے اکٹھے کیے ہیں  
تاکہ نظر فرست یہ ڈالیے آپ اس بات کی خود گواہی دیں گے۔



فائبروز سنسز پرائیویٹ لمیٹڈ

لاہور - راولپنڈی - کراچی



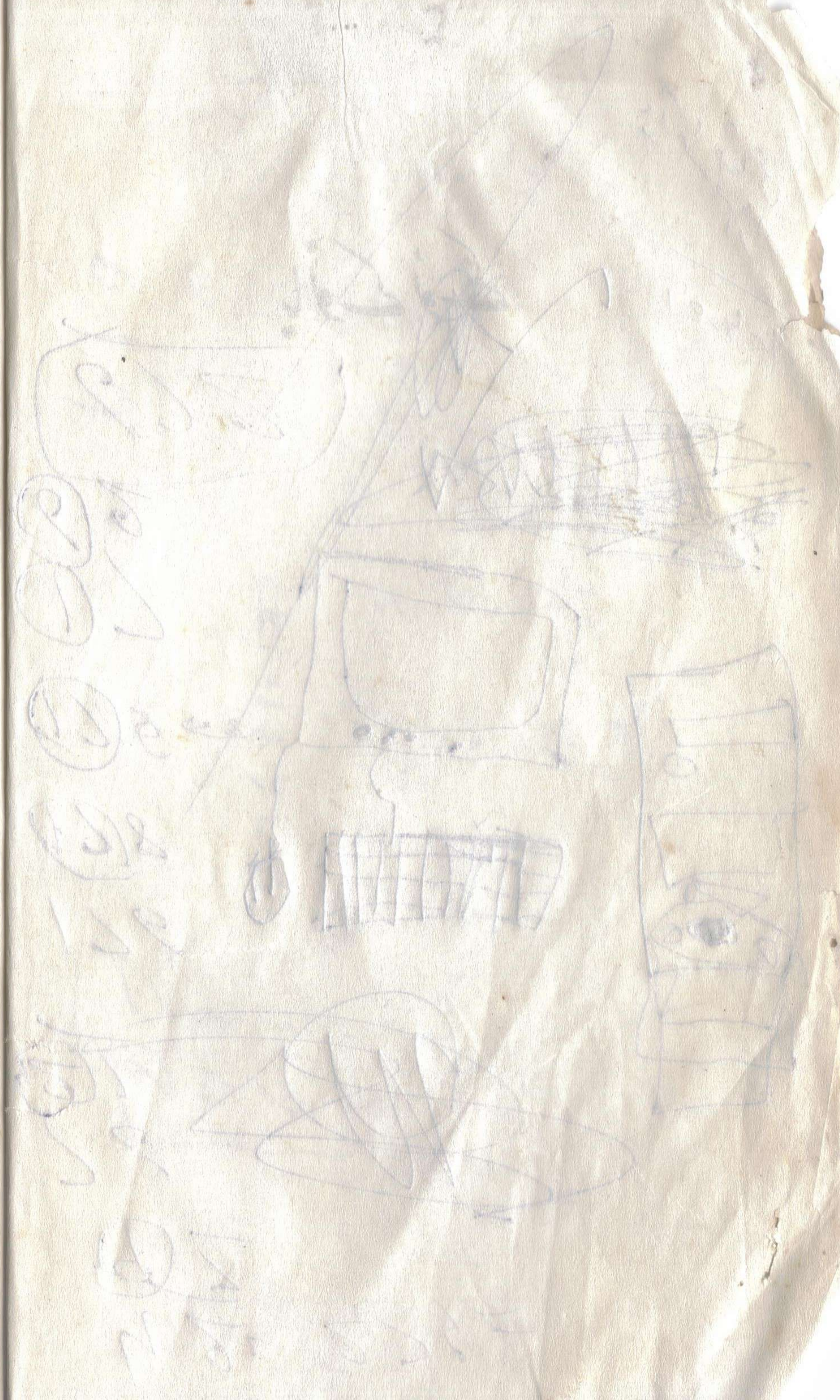
# بانو کے ٹوٹے

صغیرہ بانو شیریں



فایروئسن پبلشرز

لاہور۔ راولپنڈی۔ کراچی





مجلد حقوق محفوظ ہیں

بار اول ----- ۱۹۸۹ء

کتاب کا نام

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام  
جو گھریلو ٹوٹکے بہت پسند کرتی ہیں  
انہیں آزماتی ہیں۔

کامیابی پر خوش ہوتی ہیں

مطبع ----- فیروز سنز لاہور  
غیر مجلد ----- ISBN 969 0 00882 X



فیروز سنز لاہور

لاہور

کتاب کا نام

کتاب کا نام

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام  
جو گھریلو ٹوٹکے بہت پسند کرتی ہیں  
انہیں آزماتی ہیں۔

کامیابی پر خوش ہوتی ہیں



## دیباچہ

انسانی زندگی میں گھر انتہائی اہم تصور کیا جاتا ہے۔ معاشرے کے لازمی جزو گھر اور گھر کے افراد ہیں۔ گھر کی چار دیواری میں ایک خاتون نمایاں حیثیت کی حامل ہے۔ ماں۔ بہن۔ بیٹی۔ بیوی کے روپ میں اس کی حیثیت جداگانہ ہے۔ مگر عورت اپنے ہر روپ میں صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے کام کرتی ہے اور اپنے گھر کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور پرسکون بنانے کی کوشش میں ہر ممکن مصروف رہتی ہے۔ گھر میں اسے بے شمار مسائل سے نمٹنا پڑتا ہے۔ ساری ذمہ داریاں سنبھالنی پڑتی ہیں۔ ایسے میں عملی تجربہ کام آتا ہے۔ بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ چٹکلے تازہ ہوتے ہیں اور دادی اماں۔ نانی اماں کے بتائے ہوئے گھریلو ٹوٹکے بھی آزمائے جاتے ہیں۔ اس طرح خاتون خانہ کا بوجھ کافی ہلکا ہو جاتا ہے۔ مستعدی اور تیزی سے وہ کام نمٹالیتی ہے۔ بلکہ اپنی بچی کو بھی باتوں باتوں میں ٹوٹکے بتاتی ہے۔ تاکہ وہ بھی مستقبل میں اس تجربے سے فائدہ حاصل کرے۔ ان ٹوٹکوں کی تاریخ بھی پرانی ہے۔ نسل در نسل یہ ٹوٹکے آزمائے جاتے رہے ہیں۔

آج کے دور میں بھی یہ ٹوٹکے اہم حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کی افادیت سے انکار کرنا مشکل ہے۔ یہ کتاب بھی اسی خیال کے پیش نظر لکھی گئی ہے کہ خواتین کو گھریلو امور میں زیادہ سے زیادہ آسانی پیش آئے اور وہ اپنے تمام مسائل خوش اسلوبی سے حل کر لیں۔ چھوٹی موٹی باتوں میں پریشان نہ ہوں۔ گھر میں یہ ٹوٹکے بہت کام آتے ہیں۔

پہلے یہ ساری باتیں گھریلو عملی تربیت کا خاصہ سمجھی جاتی تھیں۔ مگر اب مشترکہ خاندانی نظام نہ ہونے سے جہاں اور گھریلو مسائل نے جنم لیا ہے وہاں یہ گھریلو

ٹوٹکے بھی آہستہ آہستہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ میں نے اس کتاب میں بھرپور کوشش کی ہے کہ گھریلو مسائل جو بظاہر مشکل نظر آتے ہیں، تجربات کی روشنی میں ان پر قابو پایا جائے اور آپ کو سہولت بہم پہنچائی جائے۔

ہمارے ہاں گھریلو ٹوٹکوں کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے باوجود اب تک جو بھی کتابیں اس موضوع پر شائع ہوئی ہیں وہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس کتاب میں پرانے آزمودہ ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ کچھ نئی باتیں بھی لکھی گئی ہیں جو روزمرہ زندگی میں کام آتی ہیں۔ جہاں تک میرے علم میں ہے اتنی ساری آزمودہ باتیں کسی کتاب میں یکجا نہیں ہیں۔

امید ہے میری یہ کتاب آپ سب کو پسند آئے گی۔ آپ کی مددگار ثابت ہوگی اور آپ کے ہی نہیں بلکہ آپ کے بچوں کے بھی کام آئے گی۔ اسے آپ اپنی سہیلیوں کو بھی بطور تحفہ دے سکتی ہیں۔

## صغیرہ بانو شیریں



# فہرست

صفحہ نمبر	مضامین	صفحہ نمبر	مضامین
۱۵	جلد کی تازگی کے لیے	۲۲	چہرے پر بلچنگ کے لیے
۱۵	چہرے کا میل صاف کرنے کے لیے	۲۲	غیر ضروری بالوں کی جڑیں دور کرنے کیلئے
۱۶	سیپیوں کا سفوف	۲۲	نومولود بچوں کا رُواں صاف کرنے کیلئے
۱۶	چھائیوں کے لیے	۲۳	ہاتھوں اور چہرے کی پھی جلد ٹھیک کرنے کیلئے
۱۷	انگور۔ ٹماٹر کا رس	۲۳	پھٹے ہوئے پاؤں کے لیے
۱۷	لیموں کا رس	۲۳	پاؤں کی بدنمائی دور کرنے کے لیے
۱۷	چہرے کا رنگ صاف ہو	۲۴	ناخن ٹوٹنے کے لیے
۱۸	کھیرے کا رس	۲۴	دانت سفید اور چمکدار کرنے کے لیے
۱۸	مولی کے بیج	۲۵	دانتوں کی بے حسی کے لیے
۱۸	سیاہ دھبوں کے لیے	۲۵	دانت کی پیلاہٹ کے لیے
۱۸	چہرے کی خارش کے لیے	۲۵	دانت کے کیڑے کے لیے
۱۹	بھورے تلوں کے لیے	۲۶	منہ سے بو آنے کے لیے
۱۹	آگ سے جلنے، تیزاب جھلنے والے داغ کیلئے	۲۶	دانتوں سے خون بند کرنا
۱۹	چہرے کے داغ دھتے	۲۷	پلیکس لمبی گھنی کرنے کے لیے
۲۰	کہنی کے سیاہ دھتے دور کرنے کے لیے	۲۷	آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لیے
۲۰	ہونٹوں کی سیاہی کے لیے	۲۷	بھنویں خوبصورت رکھنے کے لیے
۲۰	ہونٹ نرم رکھنے کے لیے	۲۸	بال
۲۱	میک اپ صاف کرنے کے لیے	۲۸	بال خوبصورت رکھنے کے لیے
۲۱	سانولے پن کا علاج	۲۹	بالوں کے لیے بہترین کنڈیشنر

۲۹	بالوں کی خشکی کے لیے	۳۶	لوہے کے چاقو چھری صاف کرنے کے لیے
۲۹	سر کے گنج کے لیے	۳۶	گوشت اور اس کی قسمیں
۳۰	بالوں کی حفاظت کے گھریلو ٹوٹکے	۳۷	گوشت پکانے کے لیے
۳۰	مہندی بالوں کی حفاظت کے لیے	۳۷	لپندے بنانے کا بہترین طریقہ
۳۱	بادرچی خانہ	۳۷	گوشت گلانے کے لیے
۳۱	وم بنانے کا طریقہ	۳۸	گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں
۳۲	پیتل کے برتن صاف کرنے کیلئے	۳۸	گوشت روست کرنے کے لیے
۳۲	تانے کے برتن صاف کرنے کے لیے	۳۹	چائیس روست کرنے کے لیے
۳۲	المونیم کے برتن صاف کرنے کے لیے	۳۹	مرغی
۳۲	مٹی کی دیگچی زیادہ دیر استعمال کرنے کیلئے	۳۹	مچھلی کی بو دور کرنے کے لیے
۳۲	سیاہ المونیم کی دیگچی کے لیے	۴۰	مچھلی خریدتے وقت دھیان رکھیں
۳۳	اولوں کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لیے	۴۰	سبزیاں - کرلی کی کڑواہٹ دور کرنے کیلئے
۳۳	پلاسٹک کے برتن صاف کرنے کے لیے	۴۱	سبزیاں پکاتے وقت دھیان رکھیں
۳۳	پیالیوں کے داغ دور کرنے کے لیے	۴۱	کچے ٹماٹر مٹرخ کرنے کے لیے
۳۳	گھی کاٹین صاف کرنے کے لیے	۴۱	سبزی تازہ رکھنے کے لیے
۳۴	جرمن سلور کے برتن کیسے صاف کریں	۴۲	ادرک محفوظ رکھنے کے لیے
۳۴	شین لیس سٹیل کے برتن صاف کرنے کیلئے	۴۲	گوہی - گاجر - چندر شملہ مرچ محفوظ کریں
۳۴	لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کیلئے	۴۲	سبزیاں سکھانے کے لیے
۳۴	تام چینی کے برتن نہ خراب ہوں	۴۳	سوکھی سبزی تازی کرنے کے لیے
۳۴	چاندی کے برتن صاف کریں	۴۳	پودینہ سکھانے کے لیے
۳۵	ٹین کے داغ دور کرنے کے لیے	۴۳	لیموں محفوظ کرنے کے لیے
۳۵	ہاتھی دانت کے چھری کانٹے کیسے صاف ہوں	۴۳	کابلی چنے گلانے کے لیے



۴۴	ثابت مسور جلدی گلانے کے لیے	۵۱	پلاشک کے برتن دھونے کیلئے
۴۴	اُبے آلو کے چھلکے جلدی اتارنے کے لیے	۵۱	چھری سے ہاتھ کٹ جائے
۴۴	آلو کو گھسنے سے بچانے کے لیے	۵۱	انگلی چوٹ سے نیلی پڑ جائے
۴۵	اچار خراب ہونے سے بچانے کے لیے	۵۱	سبزی کاٹنے سے ہاتھ پر داغ پڑ جائیں
۴۵	سیدب تازہ رکھنے کے لیے	۵۲	ہلدی کے داغ دور کرنے کے لیے
۴۵	پھلوں کو تازہ رکھنے کے لیے	۵۲	پتھر سے بچاؤ کے لیے
۴۶	پھلوں کے چھلکے سکھائیے	۵۲	کھٹل سے بچاؤ کے لیے
۴۶	لبسن کے چھلکے اتارنے کے لیے	۵۳	چیونٹی سے بچنے کے لیے
۴۶	پیاز کی تیزی سے بچنے کے لیے	۵۳	دیمک سے بچاؤ کے لیے
۴۷	گھی صاف کرنے کے لیے	۵۴	بلب پر سے بھنگے دور کرنے کے لیے
۴۷	استعمال شدہ گھی صاف کرنے کے لیے	۵۴	چوہے بھگانے کے لیے
۴۷	چیزیں تنے کے لیے	۵۴	چھپکلی بھگانے کے لیے
۴۸	چاول پکانے کے لیے	۵۵	پتھو کے لیے
۴۸	چاول کو کیڑوں سے بچانے کی ترکیب	۵۵	جوئیں مارنا
۴۸	چاول کی بڑیاں بنانے کے لیے	۵۶	آنکھ میں کوئی کیرا پڑ جائے
۴۹	پیاز کی بدبو منہ سے دور کرنا	۵۶	سکھیاں دور کرنے کے لیے
۴۹	مولی کی بد مزہ ڈکار نہ آنے کے لیے	۵۶	غذا کے بارے میں
۴۹	منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے	۵۷	تیز گرم کھانا کھانے سے
۴۹	پیروں کی بدبو دور کرنے کے لیے	۵۷	گرمی میں کھانے کے بعد آرام ضروری
۵۰	شیشے کی بوتلیں صاف کرنے کے لیے	۵۷	کھانا جلدی ہضم کرنے کے لیے
۵۰	مسالے کے مرتبان دھونے کے لیے	۵۸	برسات کے موسم میں
۵۱	شیشے کے برتن چمکانے کے لیے	۵۸	گرمی کے موسم میں

۵۸	جو غذا ایک دوسرے کے بعد نہیں کھانی چاہئے	۴۵	پان کھانے سے زبان کٹ جائے
۵۹	اوندھے منہ لیٹ کر نہ کھائیں	۴۵	گنج کے لیے
۵۹	کھانے میں بھونک نہ ماریں	۴۶	بال خورہ کے لیے
۶۰	پانی پینے کا صحیح طریقہ	۴۶	گرمی دانوں کے لیے
۶۰	چٹنے ہوئے گلاس میں پانی نہ پیئیں	۴۶	چوٹ لگ جائے
۶۰	پانی کا برتن کھلانہ رکھیں	۴۷	آنکھ پر چوٹ لگے
۶۱	سوڈا باٹی کا رب	۴۷	موچ کے لیے
۶۱	الرجی کے لیے	۴۷	بھڑ-شہد کی مکھی کاٹ لے
۶۱	دانتوں کے درد کے لیے	۴۷	اتفاقی حادثات
۶۲	ہاضمہ کی خرابی سے قے آنے کے لیے	۴۸	ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا
۶۲	چھوٹے بچے دودھ ڈالیں یا بو آئے	۴۸	آنکھ میں کچھ پڑ جائے
۶۲	دانت آسانی سے نکالنے کے لیے	۴۹	حلق میں سکہ پھنس جائے
۶۳	بچوں کے منہ میں چھالوں کے لیے	۴۹	پھلی کا کاٹا گلے میں اٹک جائے
۶۳	بچوں کی بد ہضمی کے لیے	۴۹	پاؤں میں سوئی چبھ جائے
۶۳	گورے بچے پیدا کرنے کے لیے	۷۰	شیشہ چبھ جائے
۶۳	سانولے بچوں کا ابٹن	۷۰	بچوں کے سر میں چوٹ لگ جائے
۶۳	رنگ نکھارنے کے لیے	۷۰	چاقو، چھری کا زخم ہو
۶۴	دھوپ میں رنگ کالا ہو جائے	۷۱	بجلی کے شاٹ کے لیے
۶۴	کان کے درد کے لیے	۷۱	گیس سے دم گھٹنا
۶۴	سر دی سے آواز بیٹھ جائے	۷۲	لو لگنے سے بے ہوش ہو جانا
۶۵	خشکی سے آواز بیٹھ جائے	۷۲	نزلہ دور ہونے کا ٹوٹک
۶۵	سر دی سے ہاتھ کی انگلیاں سوچیں	۷۲	گہا نجی کا ٹوٹک



۸۰	کند فہن بچوں کا حافظہ بڑھانے کے لیے	۷۳	نظر تیز کرنے کے لیے
۸۰	قوت بڑھانے کا ٹوٹک	۷۳	کیل مہاسے کے لیے
۸۰	درد شقیقہ کے لیے	۷۴	بچوں کی تلاء ہٹ دور کرنے کے لیے
۸۰	مہندی کے ٹوٹکے	۷۴	جو بچے دیر سے بولیں
۸۱	گرمی کی وجہ سے منہ آجائے	۷۴	لکڑی کا فرنیچر
۸۱	گرمی سے سرد رہو	۷۴	فرنیچر کی صفائی کے لیے
۸۱	سر کی جلن کے لیے	۷۵	فرنیچر پالش بنانے کا طریقہ
۸۱	مہندی کے پھولوں کا تکیہ	۷۵	فرنیچر کو خراب ہونے سے بچانے کیلئے
۸۲	ناخن ٹیرھے ہونے اور ٹوٹنے سے بچانے کیلئے	۷۵	پانی کے داغ دور کرنے کے لیے
۸۲	مہندی کا تیل گرتے بالوں کو روکتا ہے	۷۶	نقشیں فرنیچر کے پھول پتے ٹھیک کرنے کیلئے
۸۲	اون اور پٹینہ کے کپڑے محفوظ کرنے کے لیے	۷۶	کالے دھبے دور کرنے کے لیے
۸۲	نمک جسمانی کمزوری کے لیے	۷۶	فرنیچر کا شیشہ صاف کرنے کے لیے
۸۳	دانت صاف کرنے کا منجن	۷۶	خراثیں صاف کرنے کے لیے
۸۳	نمک چائے کا نزلہ کے لیے ٹوٹک	۷۷	باورچی خانے میں لکڑی کی دراز صاف کرنے کیلئے
۸۳	نمک زہر کو دور کرتا ہے	۷۷	نئے فرنیچر کی بو دور کرنے کے لیے
۸۴	منقہ کے فائدے	۷۷	دودھ کے بائے میں آپ کیا جانتے ہیں
۸۴	بلغمی تکالیف کے لیے ٹوٹک	۷۷	بھینس اور بکری کا دودھ
۸۴	نئے بچوں کو بوٹا کرنے کا ٹوٹک	۷۸	اونٹنی کا دودھ
۸۴	بچوں کے خسرہ نکلنے پر	۷۸	کچے دودھ کو رکھنے کے لیے
۸۵	کپڑوں کے داغ دھبے	۷۹	دودھ پھٹنے سے بچانے کے لیے
۸۵	سالن کے داغ	۷۹	گائے کے دودھ میں شفا ہے
۸۵	گھی اور پکنائی کے داغ	۷۹	اسہال اور پیچش کا ٹوٹک

۸۴	ہلدی کے داغ	۸۴	چمڑے کی چیزوں پر داغ
۸۴	زنگ کے داغ	۸۴	پھپھوندی کا داغ
۸۴	کوئٹار کے داغ	۸۴	میلے کپڑوں کے داغ
۸۷	مٹی کے داغ	۸۷	مخل کے داغ
۸۷	پھلوں کے داغ دور کرنا	۸۷	پوٹین کا داغ
۸۷	گھاس کے داغ	۸۷	کپڑوں کی دھلائی کے لیے
۸۷	پنکھے کے تیل، مشین کے تیل کے داغ دور کرنا	۸۷	اونی کپڑوں کے لیے
۸۷	عطر کا دھبہ دور کرنا	۸۷	کشیدہ کاری والے کپڑوں کے لیے
۸۸	پان کا دھبہ	۸۸	ریشمی سلکی کپڑے
۸۸	خون کا داغ	۸۸	سویر دھونے کے بعد کیسے پھیلائیں
۸۸	لپ اسٹک کا داغ	۸۸	زنگین دوپٹے دھونے کے لیے
۸۸	پسینے کا داغ	۸۸	ہلکا بادامی دوپٹہ دھونے کے لیے
۸۹	سیاہی کا داغ	۸۹	سفید دوپٹے کے لیے
۸۹	پمانے چٹکے	۸۹	کبیل اور موٹے کپڑوں کی دھلائی
۹۰	لینن کے کپڑے کا داغ	۹۰	کبیل دھونے کا سادہ طریقہ
۹۰	چھتری کا دھبہ دور کرنے کے لیے	۹۰	پھوٹا قالین دھونے کے لیے
۹۰	پینٹ کے داغ	۹۰	قالین پر دودھ گر جائے
۹۰	نیل پالش کا دھبہ	۹۰	قالین پر سے شیشے کے ٹکڑے اٹھانا
۹۰	جلنے کا داغ	۹۰	قالین پر بچے پیشاب کر دیں
۹۱	چائے کا داغ	۹۱	فستق
۹۱	چونگم کا داغ	۹۱	لائٹ چلی جائے
۹۲	مختلف رنگوں کے داغ	۹۲	فرنیچ میں گرم چیزیں نہ رکھیں



۹۸	فریج کی ناگوار بو دور کرنے کے لیے	۱۰۵	آنکھ پر نیل پڑ جائے تو
۹۸	ٹماٹر محفوظ کرنے کے لیے	۱۰۶	ناک سے بدبو آئے
۹۹	لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لیے	۱۰۶	نکسیر پھوٹ جائے
۹۹	روغنی نان اور روٹی محفوظ کرنے کے لیے	۱۰۶	زخم کے لیے
۹۹	کیلے فریج میں رکھنے کے لیے	۱۰۶	آفسر شیلو لوشن کے بجائے
۱۰۰	انگور۔ جاپانی پھل۔ امرود رکھنے کے لیے	۱۰۷	اندرونی چوٹ کے لیے
۱۰۰	آلو کے چپس خستہ رکھنے کے لیے	۱۰۷	شہد کی مکھی۔ بھڑکاٹ لے
۱۰۰	گو بھی۔ شملہ کی مرچ۔ مٹر محفوظ کرنے کیلئے	۱۰۷	آنکھ میں سفیدی چونے کی پڑ جائے
۱۰۰	فریج کی مچھلی تازہ رکھنے کے لیے	۱۰۷	کنگھے صاف کرنے کے لیے
۱۰۱	فریج میں رکھی مرغی کے لیے	۱۰۸	میلے جھاڑن دھونے کے لیے
۱۰۱	فریج میں رکھے ہوئے گوشت کیلئے	۱۰۸	جھاڑو کا برش
۱۰۱	فریج کے سمو سے اور کبابوں کے لیے	۱۰۸	دروازے چوں چوں بولتے ہوں
۱۰۱	فریج میں روست گوشت رکھنے کے لئے	۱۰۹	مسہری کی چوں چوں بند کرنے کے لیے
۱۰۲	سینڈوچ تازہ رکھنے کے لیے	۱۰۹	پنکھے کی آواز کم کرنے کے لیے
۱۰۲	کچی مچھلی فریج میں بوندے	۱۰۹	تالوں میں زنگ لگ جائے
۱۰۲	گرمی کے موسم میں شربت جلدی بنانے کیلئے	۱۱۰	بادرچی خانہ کا سنک بند ہو جائے
۱۰۳	دانتوں کا برش صاف کرنے کے لیے	۱۱۰	گھر کا گٹر بند ہو جائے
۱۰۳	سنہری چھاپے کے دوپٹے محفوظ رکھنے کیلئے	۱۱۰	پانی کی نالی صاف کرنے کے لیے
۱۰۳	بڑی بوڑھیوں کے ٹوٹکے	۱۱۱	بچوں کو حادثہ سے بچائیں
۱۰۴	ٹیلی ویژن دیکھنے سے	۱۱۱	زہریلے مرکبات یہ ہیں
۱۰۴	دل کی دھڑکن بڑھتی ہے	۱۱۱	دواؤں کی احتیاط
۱۰۵	تناؤ دور کرنے کے لیے	۱۱۲	بچوں کو حادثہ کی شکل میں فوری امداد

۱۱۲	مٹی کا تیل بچتے پی لیں	۱۱۹	پرائی دیواریا لکڑی سے گیل نکالنے کے لیے
۱۱۲	پٹرول یا ڈیزل کے دھویں سے بیہوش ہوں	۱۱۹	دیوار کا پلستر اترے
۱۱۳	پینٹ کرنے والے برش خراب ہوں	۱۲۰	کیل ٹھونکنے میں چوٹ لگ جائے
۱۱۳	بچوں کی تصویر بنانے والے برش	۱۲۰	دل کی دھڑکن بڑھنے کے لیے
۱۱۳	پرانے اسپنج کو نیا کرنے کے لیے	۱۲۰	شریت سے علاج
۱۱۴	برتن دھونے والی نائلون کی جالی	۱۲۱	دل کی تکلیف کے لیے ٹوٹکے
۱۱۴	موتیا اور جنیلی میں زیادہ پھول لانے کیلئے	۱۲۱	مہندی کا رنگ تیز کرنے کے لیے
۱۱۴	امرو د میٹھے کرنے کے لیے	۱۲۱	مہندی کا باریک ڈیزائن بنانے کیلئے
۱۱۴	گلاب کے پھول بڑھانے کے لیے	۱۲۲	مہندی کا لوشن
۱۱۵	پودینہ لگانے کا آسان طریقہ	۱۲۲	چارپائی کسنے کے لیے
۱۱۵	مولی کا ٹکڑا اگانے کے لیے	۱۲۲	بیت کی کرسی کسنے کے لیے
۱۱۵	اسپنج میں ہرے پودے	۱۲۲	پلاسٹک کے تار سے بنی ہوئی پیرھی کیلئے
۱۱۶	ٹرے میں پودے	۱۲۳	بانس کی بنی چیزیں صاف کرنے کیلئے
۱۱۶	سیدب	۱۲۳	لکڑی کے ڈیکوریشن پس صاف کرنے کیلئے
۱۱۶	موٹا ہونے کے لیے سیدب کا ٹوٹکے	۱۲۳	شیشے کے گلاس رکھنے کے لیے
۱۱۶	خواتین حمل کے دوران سیدب کھائیں	۱۲۳	شیشے کے برتن سفر میں لیجانے کے لیے
۱۱۷	بھوک کم ہو جائے	۱۲۴	شیشے کے جگ میں دودھ ابلانے کے لیے
۱۱۷	ہونٹ سردی سے پھٹ جائیں	۱۲۴	دودھ کڑھی کو ابال سے بچانے کیلئے
۱۱۷	کمزوری کے لیے سیدب کا حلوہ	۱۲۴	دودھ میں زیادہ بالائی لانے کے لیے
۱۱۸	جسم پر پتی اچھل جائے	۱۲۵	کریم گاڑھی کرنے کے لیے
۱۱۸	کھوئے کا پیڑے کا ٹوٹکے	۱۲۵	بالائی خراب نہ ہونے کے لیے
۱۱۹	کبل اوڑھنے سے تکلیف دور ہو	۱۲۵	انڈہ تازہ ہے یا نہیں



## جلد کی تازگی کے لئے

جلد کی صفائی کے لیے دیسی آزمودہ نسخے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے تازگی متوازن غذا کھانے۔ صبح سویرے اٹھ کر نماز پڑھنے۔ سیر کرنے سے صحت ٹھیک رہتی ہے۔ ابٹن کا استعمال ہر طرح کی جلد کو فائدہ دیتا ہے۔ بازار سے چنبیلی کی کھلی خرید لیں۔

چنبیلی کی کھلی	=	۱ کپ
بیسین چنے کا	=	۱ کپ
ہلدی پسپی ہوئی	=	۲ بڑے چمچے
دارچینی پسپی ہوئی	=	۱ چھوٹا چمچ

جب استعمال کرنا ہو تو شیشے کی چھوٹی پلیٹ میں ایک بڑا چمچ بھر کر ابٹن ڈالیں۔ اس میں چار قطرے لیموں کا عرق ملا کر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ اور ہاتھوں پر ملیں۔ پھر تازہ پانی سے منہ دھولیں۔

## چہرے کا میل صاف کرنے کے لئے

جو کا آٹا بھی چہرے کا میل کچیل صاف کرتا ہے۔ تھوڑے سے آٹے میں زیتون کا تیل چند قطرے ڈالیں۔ آدھا چمچ شہد ملائیں۔ چھوٹا آدھا چمچ شہد ملا کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور پھر اس آمیزے کو چہرے پر خوب ملیں۔ پانی سے منہ دھولیں۔ جو کا آٹا بازار سے بھی مل جاتا ہے اور آپ گرائنڈر میں ثابت جو پیس بھی سکتی ہیں۔ اس آمیزے میں آپ لیموں کے عرق کے چند قطرے بھی ملا سکتی ہیں۔ اس سے بھی میل صاف ہو جائے گا۔ دیہات میں خواتین سرسوں کی کھلی تازے دودھ میں بھگو کر چہرے پر ملیں اور تازے پانی سے منہ دھولیں۔ سرسوں کی کھلی ملنے سے قدرتی چمک چہرے پر آتی ہے مگر جلد میں یہ کھلی ملنے

۱۲۵	انڈا تلنے کے لیے
۱۲۶	انڈا توڑے پر نہ چپکے
۱۲۶	آملیٹ کو نرم اور پھولا ہوا بنانے کیلئے
۱۲۶	سفیدی کے جھاگ بنانے کے لیے
۱۲۶	انڈے کا چھلکا آسانی سے اتارنے کیلئے
۱۲۷	چٹنے ہوئے انڈے اُبانے کے لیے
۱۲۷	انڈے خراب نہ ہوں
۱۲۷	انڈے ایک سال تک تازہ رکھنے کیلئے
۱۲۸	پندرہ بیس دن تک انڈے رکھنے کے لیے
۱۲۸	انڈے کے خول کام آتے ہیں
۱۲۸	چھوٹے بچوں کے دست بند کرنے کیلئے
۱۲۹	منہ کے زخم ٹھیک کرنے کے لیے
۱۲۹	طاقت کے لیے
۱۲۹	پسلی کے درد کے لیے
۱۲۹	انڈے کا دھبہ دور کرنے کے لیے
۱۳۰	انڈے کا تیل
۱۳۰	انڈے کے چھلکے سے تنگ منہ کی شیشی صاف کریں
۱۳۰	سالن میں نمک تیز ہو جائے
۱۳۱	کوئلہ سے نمک کم کریں
۱۳۱	دال سبزی ڈالنے سے
۱۳۱	مرچ زیادہ ہو جائے
۱۳۲	سالن جل جائے
۱۳۲	بچا ہوا گھی گرم کرنے کے لیے
۱۳۲	مسالہ بھون کر رکھنے کے لیے
۱۳۳	آٹے کو کپڑے سے بچانے کے لیے
۱۳۳	آٹا خیر نہ ہو
۱۳۳	آٹا صحیح گوندھنے کے لیے
۱۳۴	صابن کے بیکار ٹکڑے کام میں لائیں
۱۳۴	دیسی صابن کے ٹکڑے
۱۳۴	نائلون کے کپڑے میں صابن رکھ لیں
۱۳۵	بسکٹ خستہ رکھنے کے لیے
۱۳۵	لیک کے بچے ہوئے ٹکڑے استعمال کرنے کیلئے
۱۳۵	بچی ہوئی ڈبل روٹی کے لیے
۱۳۶	سوکھی ہوئی روٹی کام آسکتی ہے
۱۳۶	روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کام میں لائیں
۱۳۷	بچی ہوئی روٹی کا میٹھا بنائیں
۱۳۷	جوتوں کی مضبوطی کے لیے
۱۳۷	تنگ جوتے کے لیے
۱۳۷	بھیکے ہوئے جوتے کے لیے
۱۳۷	سخت کھٹے کے لیے
۱۳۸	جوتوں کی آواز بند کرنے کے لیے
۱۳۸	چمڑے کی چپل دیرپا بنانے کے لیے
۱۳۸	بادامی رنگ کے جوتے بدرنگ ہو جائیں
۱۳۸	ڈھیلے جوتوں کے لیے
۱۳۹	جوتے کے زخم کے لیے
۱۳۹	ایڑیاں پھٹنے لگیں
۱۳۹	جوتے سے پاؤں پر داغ پڑ جائیں



سے مرچیں سی لگتی ہیں۔

## سیپیوں کا سفوف

بازار سے سیپیاں خرید لیں۔ تیز گرم پانی میں ڈال کر برش سے صاف کریں پھر تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ منٹ تیز آگ پر ابال لیں۔ کسی چھلنی میں اب سیپیاں ڈال دیں۔ پانی خشک کر کے ان کو تیز آگ پر جلائیں۔ انگیٹھی میں کوئلے جلا کر سیپیاں رکھ دیں تو اچھا ہے ورنہ سوئی گیس کے چولہے پر انہیں سُرخی ہونے دیں۔ سُرخی ہونے پر کسی برتن میں پانی بھر کر اس میں ڈال دیں۔ سیپیاں ٹوٹ جائیں گی۔ اب ان کو ہاون دستہ میں کوٹ کر گرائنڈر میں پیس لیں۔

چائے کا ایک چمچ سفوف تھوڑے سے دودھ میں گھول کر چہرے پر لگائیں صبح تازے پانی سے منہ دھولیں۔ چہرے کی تازگی اور نکھار کے لیے بہت اچھا ثابت ہوگا۔

## چھائیوں کے لئے

پسی ہوئی سیپ	۱	چھوٹا چمچ	پلیٹ میں
لیموں کا رس	۱/۲	" "	سب کو
گلاب کا عرق	۱	" "	ملائیں
ہلدی	۱/۲	" "	

اس آمیزے کو چہرے پر رات کو لگائیں تو بہت بہتر ہے ورنہ دن میں دوبار لگا کر دس منٹ بعد منہ دھولیں۔ چہرے کے داغ دھتے دور ہو جائیں گے اور رنگت صاف ہو جائے گی۔

## داغوں کے لیے

آپ صرف پسی ہوئی سیپ دودھ میں گھول کر رات کو لگائیں

صبح اٹھ کر تازے پانی سے منہ دھولیں۔ داغ دھتے دور ہو جائیں گے۔

## انگور۔ مٹا کر کارس

مٹا کر کارس چہرے کو دکھتی بخشتا ہے۔ سُرخی سخت پکے ہوئے مٹا کر کے دو ٹکڑے کر لیں۔ چہرے پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ رس لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ انگور کا رس نکال کر چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد منہ دھولیں۔

## لیموں کا رس

لیموں چہرے کے لیے مفید ہے۔ اس سے رنگ نکھرتا ہے۔ صدیوں پہلے سے خواتین لیموں کا رس استعمال کرتی آتی ہیں۔ لیموں کے موسم میں اس کا رس نکال کر بوتل بھر لیں۔ تھوڑا سا بادام کا تیل اوپر ڈال دیں اور کارک لگا دیں۔ رس خراب نہیں ہوگا، چاہے جب استعمال کریں۔ جب رس نکالیں تو بادام کا تیل علیحدہ کر لیں اور پھر بوتل بند کرتے وقت تیل ڈال دیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے چھوٹی بوتل میں روزمرہ استعمال کے لیے لیموں کا رس علیحدہ رکھیں ابٹن میں یا کسی ماسک میں ملائیں تو بادام کا تیل بھی شامل ہونے دیں۔ بادام بھی چہرے کے لیے مفید ہیں۔ لیموں کے چھلکے دھوپ میں سکھا کر پیس لیں۔ یہ بھی ابٹن میں ملا لیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔

## چہرے کا رنگ صاف ہو

لیموں کا رس ایک چھوٹا چائے کا چمچ تھوڑے سے دودھ میں ملا لیں دودھ پھٹ جائے گا۔ اب اسے ہاتھوں اور منہ پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔ روزانہ ایک بار یہ عمل کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا جائے گا۔



## کھیرے کارس

کھیرے کارس جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ ۱/۲ کپ کھیرے کارس نکال لیں۔ کھیرے کو کدو کش کر کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ اب اس میں ۱/۲ چائے کا چھوٹا چمچہ دار چینی کا سفوف ملائیں اور روٹی کے ساتھ چہرے پر اچھی طرح لگائیں۔ ۲۰ منٹ بعد منہ دھولیں۔ باقی رس احتیاط سے رکھ لیں وہ پھر کام آئے گا۔ کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔

## مولی کے بیج

مولی کے بیج بازار سے خرید لیں اور سفید صندل کی لکڑی کسی پنساری سے خریدیں۔ دونوں چیزیں ۱/۲ چھٹانک ہوں۔ یعنی بیج بھی اور لکڑی بھی، علیحدہ علیحدہ آدھ چھٹانک خریدیں۔ ان کو باریک پیس لیں۔ دودھ میں ایک چائے کا چمچہ سفوف ملا کر رات کو چہرے پر ملیں۔ کیل مہا سے دور ہو جائیں گے۔

## سیاہ دھبوں کے لیے

مولی کے بیج پیس کر رکھ لیں۔ تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر خوب ملیں۔ چند روز ایسا کرنے سے دھبے دور ہو جائیں گے۔

## چہرے کی خارش کے لیے

مولی کارس نکال کر چہرے پر ملیں۔ رس خشک ہونے پر منہ دھولیں۔ مولی کارس ابٹن میں ملا کر بھی منہ دھو سکتی ہیں۔ جو کے آٹے میں مولی کارس ملا کر چہرے پر ملیں۔ اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

## بھورے تلوں کے لیے

چہرہ پر بھورے تلوں سے تیل ہو جائیں تو ایک چھوٹی نرم سفید مولی لیں۔ اسے دھو کر کدو کش میں کس لیں۔ ایک چادروں والا بڑا چمچہ مولی کارس۔ ایک چائے کا چمچہ لیموں کارس اور ایک چائے کا چمچہ دہی۔ تینوں کو شیشے کی پلیٹ میں خوب ملا لیں۔ دس منٹ رکھا رہنے دیں۔ چہرے پر آمیزہ ملیں۔ گھڑی دیکھ کر صرف پندرہ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔ ہفتہ میں صرف ایک بار یہ عمل کریں۔

## آگ سے جلنے۔ تیزاب سے جھلسنے والے داغ کے لیے

آگ سے جلنے کے بعد داغ پڑ جاتا ہے۔ اس کے لیے ایک دیسی نسخہ ہے۔ ایک پاؤ سرسوں کا تیل لیں اور آدھ پاؤ گڑ لے کر ذرا کوٹ لیں۔ تیل میں گڑ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گڑ جل کر سیاہ کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں۔ تیل کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں صبح دھولیں۔ ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ کم ہوں گے۔ پھول کتھا پنواڑیوں کے ہاں مل جاتا ہے۔ اس سے داغ مٹ جاتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کے لیے یہ نسخہ اچھا ہے۔

## چہرے کے داغ دھبے

- (۱) دیسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سکھالیں۔ ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
- (۲) لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو لگایا کریں۔
- (۳) بالائی میں لیموں کارس چند قطرے ڈال کر ملیں۔



کہنی کے سیاہ دھتے دور کرنے کے لیے

لیموں کا رس نکال لیں۔ چھلکوں میں آدھا چائے کا چمچ دودھ ڈالیں اور کہنی پر خوب رگڑیں۔ چند دفعہ کے استعمال سے کہنیاں صاف ہو جائیں گی۔

ہونٹوں کی سیاہی کے لیے

(۱) بالائی میں لیموں کا رس تھوڑا سا ملا کر رات کو سوتے وقت لگائیں۔

(۲) دودھ میں تھوڑی سی زعفران پیس کر روز لگائیں۔

(۳) گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر دار چینی ملا کر لگائیں۔

(۴) چقندر کا ٹکڑا کاٹ کر دن میں دوبار ہونٹوں پر رگڑیں۔

(۵) اپنی غذا میں لیموں کا رس، تازے پھل، سلاد شامل کریں۔

(۶) بادام کا تیل لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔

(۷) ٹائٹرا اور کھیرے کا قتلہ ہونٹوں پر ملیں۔

(۸) سیب کے بیج پیس کر ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کے لیے

رات کو ناف میں بادام یا زیتون کا تیل لگائیں۔

دیسی موم میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹ پر ملیں۔

پٹرولیم جلی لگائیں۔

روغن بادام اور شہد ملا کر روز لگائیں۔

دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر ملیں۔

شہد - زیتون کا تیل ملا کر رات کو لگائیں۔

اپنی غذا میں گریپ فروٹ - سنگترہ - مانا شامل کریں اور گلاب کے

عرق میں گلیسرین ملا کر رکھ لیں۔ وہ دن میں روز لگائیں۔

میک اپ صاف کرنے کے لیے

چھ گیندے کے تازے پھول لیں۔ ان کی پتیاں ہاتھ سے علیحدہ کریں۔ دو گلاس پانی شین لیس سٹیل کے برتن میں ڈالیں۔ گیندے کی پتیاں ڈال کر ڈھکن ڈھانپ دیں اور ابلنے رکھ دیں۔ ۵ منٹ اُبلتا رہے پھر اتار کر رکھ دیں۔ ڈھکن نہ اتاریں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلنی میں چھان کر شیشے کی بوتل میں پانی رکھ لیں۔ رات کو آپ اس پانی میں روٹی بھگو کر منہ صاف کریں۔ بہتر تو یہ ہو گا منہ دھو کر صاف کر کے یہ پانی چہرے پر لگائیں اور سو جائیں۔ جلد صاف رہے گی۔ میک اپ کے بُرے اثرات جلد پر نہیں ہوں گے۔

سانولے پن کا علاج

چنے کی دال تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ ثابت ہلدی کی چھوٹی سی کانٹھ بھی ڈال دیں۔ صبح اسے خوب پیس لیں۔ تھوڑا سا لیموں کا رس ملائیں اور اس مرکب کو جسم اور چہرے پر خوب ملیں۔ اس کے بعد کسی اچھے صابن سے نہالیں، ہلدی سے رنگ نکھرتا ہے اور ہلدی چنے کی دال کا ابٹن صدیوں سے خواتین استعمال کر رہی ہیں۔ آپ بیسن بھی چنے کی دال کے بجائے استعمال کر سکتی ہیں۔ بشرطیکہ چنے کی دال پیس کر خود بیسن بنایا گیا ہو۔

موسوں کی کھل میں آپ سنگترے اور لیموں کے چھلکے ملا کر ابٹن بنا سکتی ہیں۔ ایک کپ کھل میں ۱۰ سنگترے، لیموں کے چھلکے پسے ہوئے۔ ۱۰ گرام بادام پسے ہوئے۔ ہلدی دو بڑے چاول والے چمچے ملا کر رکھ لیں۔ پانی میں ملا کر چہرے پر ملیں۔



## چہرے پر بلیچنگ کے لیے

بلیچنگ کے لیے بازار میں کئی کریمیں ملتی ہیں۔ عام طور پر ادلیو یا کریم متوسط طبقہ استعمال کرتا ہے۔ JOLEN کریم مہنگی ہے۔ مگر یہ جسم کے روؤں کے لیے اچھی ہے۔ ان کو بڑھنے نہیں دیتی۔ آپ گھر میں فارمولا بنانا چاہیں تو بازار سے یہ چیزیں خرید لیں۔

لیکوڈایونیا - بی پی = ۱ اونس

ہائیڈروجن پیروکسائیڈ = (۲۰ وایوم) ۴ اونس

بلیچنگ پاؤڈر = ایک اونس

## غیر ضروری بالوں کی جڑیں کمزور کرنے کے لیے

چینی کی صاف پلیٹ میں چائے کی ۳ چمچیاں ناپ کر ہائیڈروجن ڈالیں۔ ڈراپر سے ۸ سے ۱۲ قطرے ایونیا کے ملائیں۔ تھوڑا سا بلیچنگ پاؤڈر ملا کر لٹی سی بنا کر بالوں پر لگائیں۔ آٹھ دس منٹ بعد صاف تازہ پانی سے دھولیں۔ آپ کے بال زیادہ کالے ہیں تو یہ طریقہ چوتھے پانچویں دن آزمائیں۔ ہر دفعہ نیا لوشن تیار کریں۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جائیں گی اور بال ہلکے سنہری رنگ کے ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے قریب یہ لوشن نہ لے جائیں نقصان دیتا ہے۔ بازو کے بال اور لبوں کے بال دور کرنے کے لیے عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ جو لوشن بچ جائے وہ ضائع کر دیں۔

ابن کا مسلسل استعمال بالوں کی جڑیں کمزور کر دیتا ہے اور پھر بالوں کی نشوونما بھی نہیں ہوتی۔ پہلے زمانے میں ابن ہی استعمال کیا جاتا تھا۔

## نومولود بچوں کا رُوں صاف کرنے کے لیے

کچھ بچوں کے چہرے اور ہاتھوں پر لمبا رُوں ہوتا ہے۔ اس کے لیے

سب سے بہتر طریقہ یہ ہے۔ میدہ یا باریک آٹا آدھا کپ لیں۔ اس میں ایک بڑا چادلوں والا چمچہ گھی کا ملائیں۔ تھوڑا سا پانی ملا کر سخت آٹا گوندھیں۔ آٹا سخت ہونا چاہیے۔ اسے لونی کہتے ہیں۔ تھوڑا سا آٹا لے کر بچے کے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں دن میں دوبارہ یہ عمل کریں۔ روئیں کم ہو جائیں گے۔ جب بالکل ختم ہو جائیں تو پھر بھی احتیاطاً ایک دو دن ملیں۔ چہرہ صاف رہے گا اور بال نہیں نکلیں گے۔

## ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد ٹھیک کرنے کے لیے

سردی کے موسم میں اور خشک گرم موسم میں کچھ خواتین حساس جلد کی مالک ہونے کی وجہ سے شکایت کرتی ہیں کہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی جلد پھٹ رہی ہے۔ اس کے لیے آپ ایک گلاس گلاب کے عرق میں دو بڑے چمچے گلیسرین اور ایک بڑے لیموں کارس پنچوڑ دیں اور اس مخلول کو شیشی میں بھر لیں۔ رات کو سوتے وقت مل لیں جلد ٹھیک ہو جائے گی۔

## پھٹے ہوئے پاؤں کے لیے

دو شلم لیں۔ چھلکوں سمیت ٹکڑے کر لیں۔ کسی بڑی دیکھی میں پانی بھر کر شلم ڈال کر پانی ابالیں۔ شلم جلدی گل جائیں گے۔ وہ پانی کسی تسے میں ڈال کر ۱/۲ چمچ چھوٹا نمک ملائیں اور اتنا ہی سرسوں کا تیل۔ پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پاؤں صاف کر کے پٹرولیم جلی لگائیں۔ تین چار دن میں پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔

## پاؤں کی بدنمائی دور کرنے کے لیے

چھوٹے ٹب میں گرم پانی اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ بیس منٹ تک پاؤں ڈال کر روز بیٹھ جائیں۔ جھانویں سے پاؤں دھو کر کوئی بھی کریم لگائیں۔ اگر پاؤں



میں چیرے ہیں تو آپ موم اور تیل گرم کر کے لگائیں۔ موزے پہن لیں اور اگلے دن پھر پانی میں پاؤں رکھیں۔ پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔ کچھ خواتین جو کا موٹا آٹا اور موٹا نمک ایک کپڑے کی تھیلی میں بھر کر اس سے پاؤں صاف کرتی ہیں۔ پاؤں گیلے کر کے ملیں اور پھر گرم پانی میں خوب ملیں۔

## ناخن ٹوٹنے کے لیے

دشمن سی کی ایک گولی ضرور کھائیں۔ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز پیا کریں۔ چار لیموں لے کر ان کا رس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی پھنکری ملائیں اور شیشی میں رکھ لیں۔ ۲۰ منٹ کے لیے یہ محلول روٹی سے ناخن پر لگا کر خشک ہونے دیں اور پھر ہاتھ دھولیں۔

## لہسن کا پانی

لگانے سے بھی ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ ناخن بڑھانا چاہتی ہیں تو لہسن کا پانی نکال کر رات کو سوتے وقت ناخن پر لگا لیا کریں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں آپ کے ناخن تیزی سے بڑھیں گے، ٹوٹیں گے نہیں۔ اگر آپ کی جلد حساس ہے تو اس میں تھوڑا سا کسٹرائیل ملا لیں۔ اس سے خارش نہیں ہوگی۔ ہلکے گرم زیتون کے تیل میں ناخن ڈبونے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تھوڑے تیل میں موم ملا کر گرم کریں اور ناخن پر لگائیں۔

## دانت سفید اور چمکدار کرنے کے لیے

دانت سفید نہ ہوں تو چہرہ بڑا لگتا ہے۔ دوسرے یہ کہ دانتوں کی گندگی ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جا کر خرابی پیدا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کرنے کے لیے مسواک پر

بہت زور دیا ہے۔ دانت صاف ہوں گے تو صحت بھی اچھی ہوگی۔ پہلے زمانے میں اتنے ٹوٹھ پیسٹ نہیں ملتے تھے جتنے آج کے دور میں دستیاب ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بے شمار دانتوں کی تکالیف بھی بچوں اور بڑوں میں شدت کے ساتھ نظر آرہی ہیں۔

لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ ان میں نمک ملا کر رکھ لیں۔ دانت اس سفوف سے صاف کریں۔ سارا میل کچیل دور ہو جائے گا۔ آپ برش کرتی ہیں تو لیموں کا رس ایک شیشی میں رکھ لیں۔ برش کے ساتھ دانتوں پر ملیں۔ دانت سفید اور چمک دار رہیں گے۔ مسوڑھے بھی صحیح رہیں گے۔

## دانتوں کی بے حسی کے لیے

کوئی ترش چیز کھالیں تو دانتوں میں عجیب سا احساس ہوتا ہے۔ کسی ذائقہ کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے لیے لیموں کے بیج بہت فائدہ مند ہیں۔ تھوڑے سے بیج لے کر چالیں۔ یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔ تل اور چینی ملا کر کھائیں۔ ایک بڑا چمچ تل اور تھوڑی سی چینی ملا کر چبانے سے ترشی دور ہو جاتی ہے۔ روٹی گرم گرم لے کر دانتوں سے توڑ کر چبانے سے بے حسی دور ہوتی ہے۔

## دانت کی پیلاہٹ کے لیے

ایک چائے کا چمچ کھانے والا میٹھا سوڈا۔ ایک چمچ لپسا ہو نمک اور لپسا ہوا سہاگہ لے کر شیشی میں رکھ لیں۔ روز اس سے دانت صاف کریں۔ صرف نمک اگر تیل سرسوں میں ملا کر دانت پر ملا جائے تو بھی پیلاہٹ دور ہو جاتی ہے۔

## دانت کے کپڑے کے لیے

کریازوٹ آئل کسی کیمسٹ سے خرید لیں۔ روٹی کی پھریری پر تیل لگا کر



کھوکھلے دانت پر لگائیں درد دور ہو جائے گا۔  
عام طور پر گھر میں لونگ موجود ہوتی ہے۔ لونگ ثابت چبائیں پانی نکل کر دانت  
کے درد کو آرام آئے گا۔ یا لونگ کا تیل خرید کر رکھیں، اس میں روٹی بھگو کر دانت  
پر لگائیں۔

## منہ سے بو آنے کے لئے

آدھا کپ گلاب کا عرق لیں۔ اس میں آدھا لیمون نچوڑیں اور یہ کپ اب  
پانی سے بھر لیں۔ اس کے غرارے کر کے رات کو سو جائیں۔ اس طرح روزانہ کریں۔  
منہ کی بدبو دور ہو جائے گی۔ تازے گلاب کی پتیاں دانتوں پر ملتے رہنے سے بھی بو  
دور ہو جاتی ہے۔

## دانتوں سے خون بند کرنا

پوٹاشیم پرمینگنیٹ کے پانچ دانے لے کر ایک گلاس پانی میں ڈالیں۔  
پانی سُرخ ہو جائے گا۔ اس سے روز غرارے کریں۔ پوٹاشیم کو پنی بھی کہتے ہیں۔  
کنوئیں میں ڈالنے کی لال دوا بھی کہا جاتا ہے۔ تھوڑی سی پھٹکڑی لے کر اسے  
تو سے پر رکھ کر کھیل کریں۔ جب وہ پھول جاوے تو پھٹکڑی پیس لیں۔ تھوڑا سا  
نمک۔ تھوڑی سی کالی مرچ پیس کر ملائیں۔ دانتوں پر ملیں۔ دس پندرہ منٹ  
ٹھہر کر کٹی کریں۔ خون بند ہو جائے گا۔ اگر اسی منجن میں تھوڑے سے بادام کے  
چھلکے جلا کر اس کا کوئلہ بھی ملا لیں تو دانتوں کے لیے ایک اچھا منجن آپ کے پاس  
تیار ہو گیا ہے۔ روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملنے سے دانت ٹھیک رہیں گے۔ خون  
آنا بند ہوگا اور دانت چکنے لگیں گے۔ اس کے ساتھ غذا میں آپ سنگترے کا جوس  
ضرور شامل کریں۔ وٹامن سی کھائیں۔

## پلیکس لمبی گھنی کرنے کے لئے

کسٹرائیل رات کو سوتے وقت روٹی کے ساتھ لگائیں۔ شہد اور کسٹرائیل ملا کر  
دن میں لگائیں۔ کسٹرائیل کا کاجل بنا کر استعمال کریں۔ اس سے پلیکس گھنی ہوں گی۔  
ہفتہ میں ایک بار خالص شہد تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر ضرور پلکوں پر لگائیں۔

## آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے

دبسی طریقہ یہ ہے چنبیلی کا تیل ایک بڑا بچہ لیں۔ اس میں آدھے لیمون کا  
رس نچوڑ لیں۔ رات کو سوتے وقت سیاہ حلقوں پر باقاعدگی سے ملیں۔ آلو بھی  
ان سیاہ حلقوں کے لیے مفید ہے۔ آلو چھلکے سمیت دھو کر اس کے قتلے کاٹ لیں  
اور آنکھوں پر دس منٹ کے لیے رکھ کر لیٹ جائیں۔ اس سے سیاہی دور ہو جائے  
گی۔ آلو کدو کش کر کے باریک ملل کے کپڑے میں گدی سی بنا کر بھی رکھ سکتی ہیں۔  
کھیرے کے قتلے بھی سیاہی دور کرتے ہیں۔ پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں پر  
رکھیں۔ ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر اور سیاہ حلقوں پر دس منٹ کے لیے  
رکھیں۔ چائے کا پانی ٹھنڈا کر کے روٹی بھگو کر حلقوں اور آنکھوں پر رکھیں۔ سیبیاں  
جلا کر لیمون کا رس اور دودھ ملا کر حلقوں پر مساج کریں۔ ایک گھنٹہ بعد صابن سے  
منہ دھولیں۔

## بھنویں خوبصورت رکھنے کے لئے

رات کو سوتے وقت تھوڑا سا زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کر کے بھنوں پر لگائیں  
اس سے یہ سیاہ گھنی رہیں گی۔ زیتون کا تیل نہ ہو تو سرسوں کا تیل انگلی سے لگائیں۔  
بھنویں بالکل خراب ہونے لگیں، ان کے بال اڑ جائیں، بدرنگ ہوں تو کسٹرائیل  
ہلکا گرم کر کے باقاعدگی سے لگائیں۔ بال کا رنگ بھی سیاہ ہوگا اور اڑی ہوئی بھنویں



دوبارہ گھنی ہوں گی۔

## بال

آج کے دور میں اچھے گھنے خوب صورت بال خوب صورتی کی نشانی سمجھے جاتے ہیں بال چھدرے ہوں تو ساری خوب صورتی متاثر ہوتی ہے۔ بنگال کی عورتیں بالوں کے حُن کی وجہ سے مشہور ہیں۔ ان کے ہاں مچھلی غذا میں شامل ہے جس سے ان کے بال بڑھتے ہیں ناریل کا پانی پیتی ہیں۔ ناریل کھاتی ہیں اور اس کا پھوک سر میں ملتی ہیں۔ یہی وجہ ہے ان کے بال لمبے سیاہ ہوتے ہیں۔ ناریل کا تیل بالوں کے لیے بہترین ٹانگ ہے اس سے خشکی بھی نہیں ہوتی۔ بلکہ سر کی جلد کو غذا ملتی ہے۔

## بال خوب صورت ملائم رکھنے کے لئے

کھل سے سرد دھوئیں۔ سرسوں کی کھل کوٹ کر رکھ لیں۔ نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر میں مل کر پانی سے دھولیں۔ بال ملائم ہو جائیں گے۔ آنولے۔ ہرڑ۔ بہیرہ ہم وزن لے کر کوٹ کر سفوف بنائیں۔ بڑے دوچھے سفوف کے ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔ اس سے سرد دھوئیں۔ بال خوب صورت رہیں گے۔ آنولے۔ سیکا کاتی اور ریٹھے بھی ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔ جن کے بال زیادہ گھنے ہوں وہ یہ سفوف استعمال کریں۔

لیموں کا رس تیل میں ملا کر جڑوں میں مالش کریں۔

کلونجی پیس کر اس کے ساتھ سرد دھوئیں۔

بیری کے پتے پیس کر مہندی کی طرح سر میں لگا کر دس منٹ بعد سرد دھوئیں۔ بال

ملائم ہوں گے۔

انڈا پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچ تیل ملائیں۔ سر میں خوب ملیں۔ دس منٹ

بعد سرد دھوئیں۔ ہفتہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

دہی میں تھوڑی سی چینی ملا کر ایک چھوٹا چمچ سرسوں کا تیل ملائیں۔ اس کی خوب مالش کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد سرد دھولیں۔

## بالوں کے لئے بہترین کنڈیشنر

تھوڑی سی مہندی لیں۔ اس میں تیل ایک بڑا چمچ ملائیں اور دودھ میں مہندی گھولیں۔ جب اچھی طرح گھول لیں تو چائے کا چمچ کافی ملائیں اور سر میں لگالیں۔ دو گھنٹے بعد سرد دھولیں۔ بالوں میں چمک آئے گی۔ کچھ خواتین اسے چھان لیتی ہیں۔ مہندی چھاننے کے بعد بھی لگا سکتی ہیں۔ لیکن مہندی اصل حالت میں لگانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

## بالوں کی خشکی کے لئے

چنبیلی کے تیل میں ایک لیموں کا رس نجوڑ کر سر میں خوب مالش کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد سرد دھولیں۔ خشکی ختم ہو جائے گی۔ لیموں کے رس میں چینی ملا کر اور تیل میں ڈال کر سر پر خوب ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد سرد دھولیں۔

## سر کے گنج کے لئے

لیموں کے رس میں پسے ہوئے آملہ ملا کر سر پر مالش کریں۔ پھر سرد دھولیں۔ ایک ثابت لیموں کو سرسوں کے تھوڑے سے تیل میں جلا لیں اور تیل چھان کر سر پر مالش کریں۔ لیموں کے بیج پیس کر روزانہ سر پر لپیٹ کریں۔ جہاں گنج ہو پھر آملہ کے پانی سے سرد دھولیں۔

خالص کسٹرائیل رات کو ملیں۔ زیتون کا تیل بھی بال اگاتا ہے۔ اپنی غذا میں



ایک مولی روز شامل کر لیں۔ مولی کا پانی نکال کر گنچ پر ملیں۔ اس سے بال آجاتے ہیں۔

برگد کے لمبے ریشے جو درخت پر لٹکتے رہتے ہیں۔ ان کو درخت سے توڑ کر خشک کر کے سفوف کریں۔ ناریل کے تیل میں ڈال کر رکھ لیں۔ پندرہ دن بعد یہ تیل لگانا شروع کریں۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

## بالوں کی حفاظت کے لئے گھریلو ٹوٹکے

ہر نئے چاند ہر صبح سویرے اٹھ کر اپنے بالوں کا جائزہ لیں اور ان کی پھٹی ہوئی نوکیں تراش دیں۔ ہر مہینے ایسا کرنے سے بال لمبے ہوں گے۔ ہفتہ میں ایک بار تیل کی مالش سر پر کریں۔ رات بھر تیل لگا رہنے دیں۔ صبح سرد دھو لیں۔ تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں۔ زیتون کا تیل۔ ناریل کا تیل۔ سرسوں کا تیل بالوں کے لیے مفید ہے۔ آپ کو جو تیل میسر آئے وہ بالوں پر ضرور لگائیں۔ گنچ اور بالچر کے لیے کسٹرائیل رات کو ملا کریں تاکہ گنچ دور ہو جائے۔

کالے ماش ثابت - ۱ کپ - پیس لیں

آملہ - ۱ کپ - پیس لیں

سیکا کاتی - ۱ کپ - پیس لیں

مستھی کے بیج - ۲ بڑے چمچے - پیس لیں

لیموں کے چھلکے سوکھے ہوئے - ۴ عدد - پیس لیں

تیز گرم پانی میں آدھ گھنٹہ یہ سفوف دو بڑے چمچے بھگو دیں اور پھر سر پر لگا کر خوب ملیں۔ ۵ منٹ بعد سرد دھو لیں۔ اس سے بال لمبے ہوں گے۔ بال گرنے بند ہوں گے اور گھنے بال ہو جائیں گے۔

## مہندی بالوں کی حفاظت کے لئے

۱ کپ مہندی لیں۔ اسے پانی میں گھول لیں۔ آدھے لیموں کا رس

ملائیں۔ سم لونگ پس کر شامل کریں۔ ایک انڈے کی زردی ملا دیں۔ دار چینی کا چھوٹا سا ٹکڑا پیس کر آخر میں ملا لیں اور مہندی کو دو گھنٹہ کے لیے ڈھانک کر رکھ دیں۔

سر میں اچھی طرح لگائیں۔ دو تین گھنٹہ بعد تازے پانی سے سرد دھو لیں۔ بعد میں شیمپو کر لیں۔ ایک شیمپو ہو تو بہتر ہے۔ مہینہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

## باورچی خانہ

باورچی خانہ ایسی جگہ ہے جہاں ایک خاتون اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ کام کرتی ہے۔ اس مہنگائی کے عالم میں جب کبھی کوئی چیز خراب ہو جائے تو وہ اسے صحیح کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ باورچی خانہ کی صفائی بھی از حد ضروری ہے۔ پہلے برتنوں کی صفائی رکھ سے کی جاتی تھی۔ اب برتنوں کی صفائی کے لیے کئی قسم کا ”وم“ اور روشن دستیاب ہیں۔ اکثر گھروں میں ”وم“ مہنگائی کی وجہ سے خرید نہیں جاتا ہے۔

## ”وم“ بنانے کا نیا طریقہ

چپس پاؤڈر = ۲ کلو

پسا ہوا نمک = ۱ کلو

کپڑے دھونے والا سوڈا = ۲۰۰ گرام

کھلا سرف = ۲۰۰ گرام

ایک برتن میں یہ ساری چیزیں ملا لیں۔ ”وم“ تیار ہے۔ بازار کی نسبت بے انتہا سستا ہے۔ آپ اس سے برتن دھو سکتی ہیں۔ واش بین سنک صاف کر سکتی ہیں۔



## تانے کے برتن صاف کرنے کے لیے

تھوڑا سا وِوم لیں۔ اسے سرکہ کی مدد سے لٹی کی طرح بنالیں۔ خوب رگڑیں۔  
چند منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر پانی سے دھو کر صابن اور ریت کی مدد سے صاف  
کریں۔ تانے کے برتن چکنے لگیں گے۔

## المونیم کے برتن صاف کرنے کے لیے

سوکھے ہوئے لیموں کے چھلکے گرائنڈر میں پیس لیں۔ پہلے وِوم سے دھوئیں  
پھر یہ چھلکے پسے ہوئے المونیم کے برتن پر رگڑیں۔ برتن صاف ہو جائیں گے۔  
ریت اور وِوم کے آمیزے سے بھی برتن چھکتے ہیں۔

## مٹی کی دیگی زیادہ دیر استعمال کرنے کے لیے

مٹی کی نئی دیگی میں نمک۔ تیل سرسوں لگا کر ۲ گھنٹے رکھیں۔ پھر استعمال  
کریں۔ اس میں پانی بھر کر دو دن رکھیں اور پھر اس میں چھوٹے یا بڑے پائے  
پکائیں۔ پائے کی چکناہٹ سے دیگی مضبوط ہوگی اور ٹوٹے گی نہیں۔

## سیاہ المونیم کی دیگی کے لیے

صابن تھوڑا سا کاٹ کر پانی میں ملائیں۔ لیموں کے چھلکے ڈال کر دیگی میں چند  
منٹ پکائیں۔ پھر ریت اور وِوم سے صاف کریں، اندر کی سیاہی دور ہو جائے گی۔  
المونیم کا برتن مضبوط ہو اور کثرت استعمال سے سیاہ ہو جائے تو اسے سوئی گیس  
کے چولہے پر رکھ دیں۔ آگ سے جل جل کر وہ سفید ہو جائے گا۔ ٹھنڈا ہونے  
پر اسے وِوم سے مانجھ لیں۔ گرم برتن پر پانی پڑ کر سوراخ ہو جاتے ہیں۔

## اوون کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لیے

دو بڑے چمچے بورک کے وِوم میں ملا لیں اور پانی میں گھول کر کپڑے سے برتن  
پر لگا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد کپڑے پر وِوم لگا کر اچھی طرح دھولیں، داغ اتر جائیں  
گے۔ نمک اور سرکہ لگانے سے بھی داغ کم ہو جاتے ہیں۔

## پلاسٹک کے برتن صاف کرنے کے لیے

پانی گرم کریں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال  
دیں۔ برتن پانی میں بھگو کر صاف کریں۔ نائلون کے برتن پر وِوم لگا کر رگڑیں۔ بعد  
میں صابن لگا کر دھوئیں۔ برتن۔ ٹوکریاں صاف ہوں گی۔ بعد میں کپڑے سے  
خوب پونچھ کر رکھیں۔

## پیالیوں کے داغ دور کرنے کے لیے

نمک اور سوڈا ملا کر کپڑے سے پیالیوں پر لگا دیں۔ ذرا سا پانی ملائیں۔ تاکہ  
پیالیوں پر اچھی طرح لگ سکے۔ نائلون کے برتن پر وِوم لگا کر خوب رگڑیں۔ داغ  
دبتے دور ہو جائیں گے۔

## گھی کاٹین صاف کرنے کے لیے

ٹین میں پانی تھوڑا سا گرم کریں۔ برتن اور صابن کی مدد سے دھوئیں۔  
پھر کپڑے دھونے والا سوڈا دو بڑے چمچے ٹین میں ڈالیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر  
گرم کریں۔ برتن کی مدد سے صاف کریں۔ پانی سے دھو کر اخبار کے کاغذ سے  
اچھی طرح صاف کریں۔



## جرمن سلور کے برتن کیسے صاف کریں

جرمن سلور کے برتن چپس پاؤڈر سے رگڑ لیں۔ چاک کے ٹکڑے پیس کر اس میں ہم وزن نمک ملا کر رکھیں۔ گیلے کپڑے کی گدڑی سے سفوف لگا کر خوب چمکائیں اور پھر دھولیں۔

## سٹین لیس سٹیل کے برتن صاف کرنے کے لیے

دوم میں لیموں کے پسے ہوئے پھلکے ملائیں۔ پہلے لوہے کی جالی سے صابن لگا کر برتن صاف کریں۔ پھر دوم سے خوب رگڑ لیں۔ اگر دھتے بہت زیادہ گہرے ہیں تو ایک چمچہ ایونیا لے کر ایک چمچہ پانی ملائیں اور کپڑے سے برتن پر لگا دیں پانچ منٹ بعد صاف کریں۔ دوم سے خوب دھو کر برتن کپڑے سے صاف کر لیں۔

## لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کے لئے

قیمہ والی مشین پہلے لوہے کی آتی تھی۔ اس پر بہت جلدی زنگ لگ جاتا تھا۔ کڑا ہی مشین وغیرہ کو زنگ سے بچانے کے لیے اچھی طرح دھو کر اس پر سرسوں کا تیل مل دیں۔ زنگ نہیں لگے گا۔ جب استعمال کریں تو پہلے دھولیں۔

## تام چینی کے برتن خراب نہ ہوں

تام چینی کی پلیٹ اور دوسرے برتن کبھی سوڈے سے نہ دھوئیں۔ ان کے لیے جو دم گھر میں بنائیں اس میں سوڈا نہ شامل کریں۔ صابن سے دھوئیں۔ اس سے برتن ٹھیک رہتے ہیں۔

## چاندی کے برتن صاف کریں

چاندی کے برتن استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ کپڑے سے اچھی طرح صاف

کر کے الماری میں رکھنے چاہئیں۔ نمی سے برتن پر دھتے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ان کو پلاسٹک کے لفافے میں رکھا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔ بد احتیاطی سے خراب ہو جائیں تو آلہ کے قتلے چھلکے سمیت کر کے پانی میں ابال لیں۔ اس پانی سے یہ برتن صاف کریں۔ دھتے دور ہوں گے۔

## ٹین کے داغ دور کرنے کے لیے

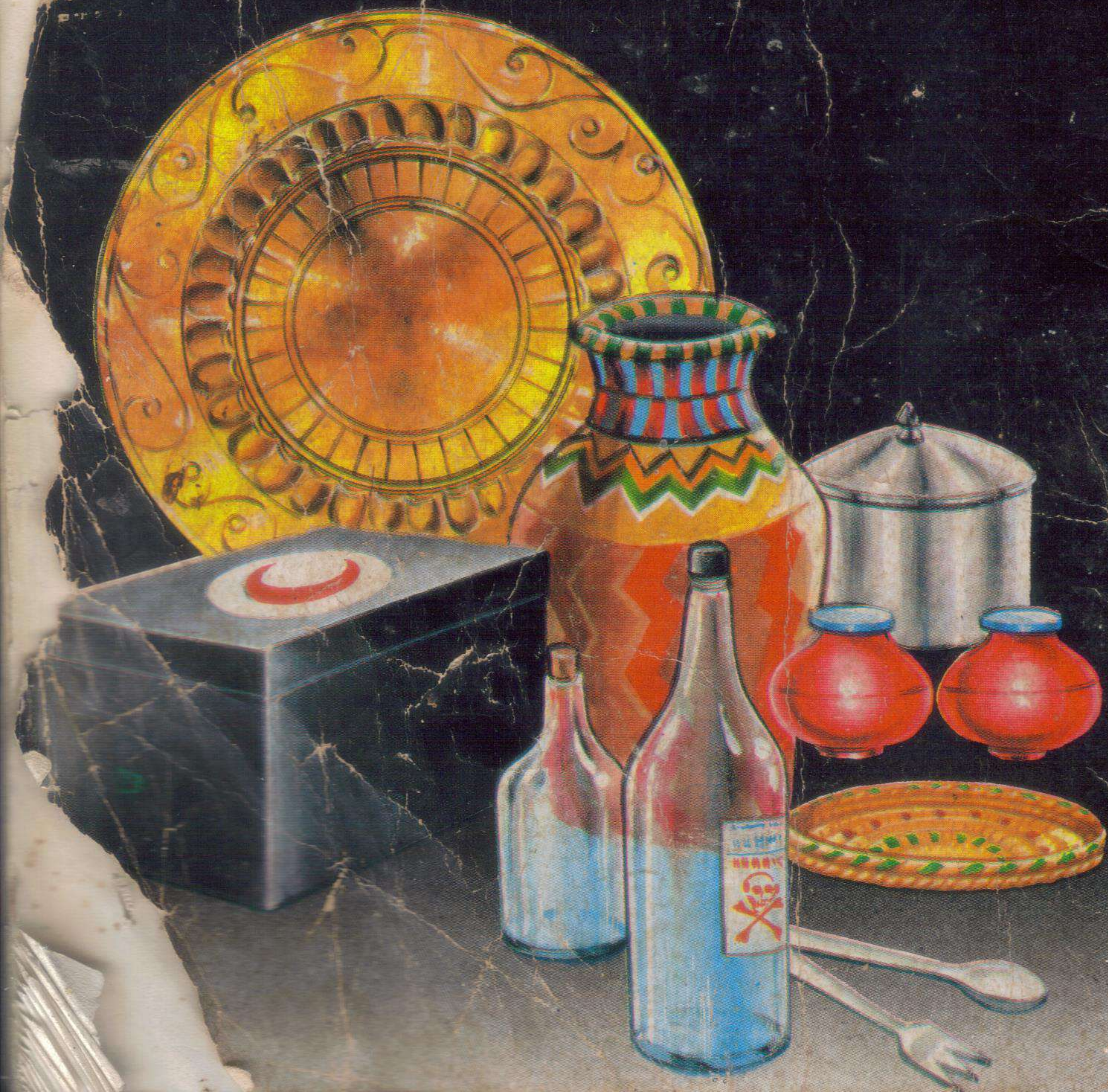
تھوڑے سے سرف میں آپ بسا ہوا نمک ملائیں اور ٹین پر خوب رگڑ لیں ٹین کے داغ ختم ہو جائیں گے۔ آپ ٹین کے ٹکڑے۔ ڈبے ایسے صاف کریں۔ لیک۔ پیٹری۔ بسکٹ بنانے کے سانچے ٹین کے بنے ہوتے ہیں۔ پانی سے دھو کر فوراً خشک کرنے چاہئیں۔ ورنہ زنگ لگ جاتا ہے۔ پانی سے دھو کر ہلکا سا کھانے والا تیل مل دیں۔ پھر زنگ نہیں لگے گا۔ اگر ان کو تھوڑا سا تیل لگا کر ذرا سی دیر کے لیے اوون یا چولہے پر رکھ دیں تو جلدی زنگ نہیں لگتا۔ آپ تیل نہیں لگاتیں تو سانچے صاف کر کے ان کو کپڑے سے اچھی طرح صاف کر کے رکھیں۔

## ہاتھی دانت کے چھری کانٹے کیسے صاف ہوں

ہاتھی دانت کے دستے چھری کانٹوں پر کثرت استعمال سے پیلے ہو جاتے ہیں۔ لیموں اور نمک سے یہ دستے صاف ہو جاتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے ہاتھی دانت پیلا ہوتا ہے۔ اس کی احتیاط کریں۔ چھری کانٹے دھو کر کپڑے سے صاف کر کے رکھ دیں۔ ہاتھی دانت کے کھلونے صاف کرنے کے لیے آپ نائلون کے برش پر صابن لگا کر انہیں دھولیں۔ تھوڑا سا سرف گرم پانی میں ڈالیں۔ جھاگ بنائیں اور کھلونے اس میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد نکالیں۔ اگر دھتے ہوں تو لیموں اور نمک سے صاف کریں۔ ورنہ دھوپ میں سکھا کر احتیاط سے سجا دیں۔



# طوبی





# بانو کے ٹوٹے ٹکڑے



انسانی زندگی میں گھرا نہائی اہم ہوتا۔ گھر میں خاتون سب نمایاں حیثیت کی حامل ہوتی ہے کہ جسے اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح برائے کار لاتے ہوئے گھر کو زیادہ آرام دہ اور پرسکون بنانا ہوتا ہے۔

عملی زندگی میں گھر میں بے شمار چھوٹے چھوٹے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایسے میں عملی تجربہ تو ہو ہی جاتا ہے مگر بڑی بڑی باتوں کے آزمائے ہوئے اور بتائے ہوئے یہ ٹوٹے خاتون خانہ کا خاصا بوجھ کم کر دیتے ہیں۔

پہلے یہ باتیں گھر کی عملی تربیت کا خاصا بوجھ بن جاتی تھیں مگر اب مشترکہ خاندانی نظام کے متاثر ہونے سے دوسرے کئی مفید پہلوؤں کے ساتھ ساتھ یہ ٹوٹے بھی آہستہ آہستہ فراموش ہو رہے تھے۔ ہم نے آپ کیلئے اپنے گھر کے معاملات کو خود نمٹانے اور سلیقے سے سنبھالنے کیلئے ہر موضوع اور مسئلے پر ٹوٹے اکٹھے کیے ہیں۔

اب نظر فرماتے یہ ڈالیے آپ اس بات کی خود گواہی دیں گے۔



فائبروز سنسز پرائیویٹ لمیٹڈ

لاہور - راولپنڈی - کراچی



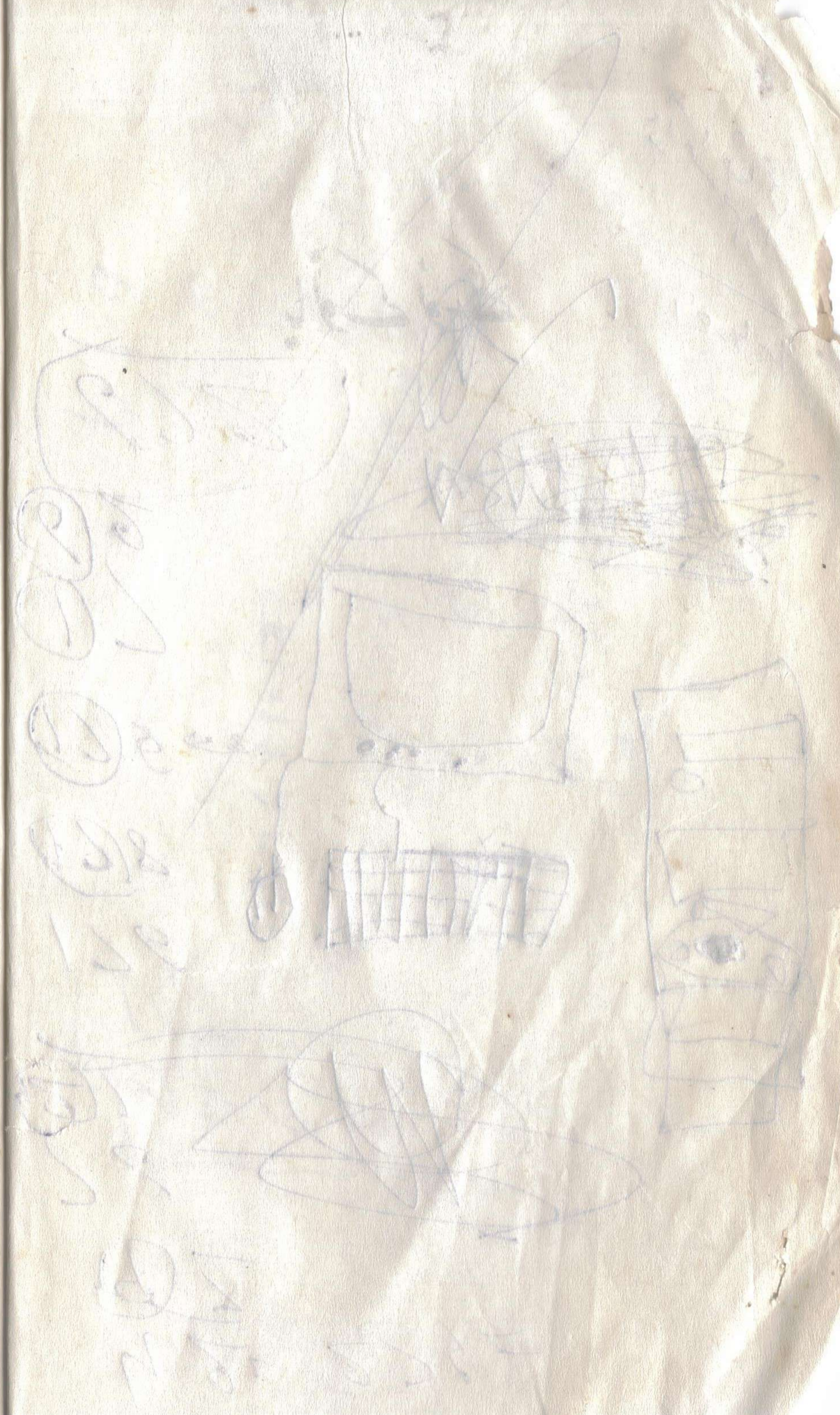
# بانو کے ٹوٹے

صغیرہ بانو شیریں



فایروئسن پبلشرز

لاہور۔ راولپنڈی۔ کراچی





مجلد حقوق محفوظ ہیں

بار اول ----- ۱۹۸۹ء

کتاب کا نام

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام  
جو گھریلو ٹوٹکے بہت پسند کرتی ہیں  
انہیں آزماتی ہیں۔

کامیابی پر خوش ہوتی ہیں

مطبع ----- فیروز سنز لاہور

غیر مجلد ----- ISBN 969 0 00882 X



فیروز سنز

لاہور

کتاب کا نام

کتاب کا نام

اپنی پیاری بیٹی اسماء اور خدیجہ کے نام  
جو گھریلو ٹوٹکے بہت پسند کرتی ہیں  
انہیں آزماتی ہیں۔

کامیابی پر خوش ہوتی ہیں



## دیباچہ

انسانی زندگی میں گھر انتہائی اہم تصور کیا جاتا ہے۔ معاشرے کے لازمی جزو گھر اور گھر کے افراد ہیں۔ گھر کی چار دیواری میں ایک خاتون نمایاں حیثیت کی حامل ہے۔ ماں۔ بہن۔ بیٹی۔ بیوی کے روپ میں اس کی حیثیت جداگانہ ہے۔ مگر عورت اپنے ہر روپ میں صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے کام کرتی ہے اور اپنے گھر کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور پرسکون بنانے کی کوشش میں ہر ممکن مصروف رہتی ہے۔ گھر میں اسے بے شمار مسائل سے نمٹنا پڑتا ہے۔ ساری ذمہ داریاں سنبھالنی پڑتی ہیں۔ ایسے میں عملی تجربہ کام آتا ہے۔ بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ چٹکلے تازہ ہوتے ہیں اور دادی اماں۔ نانی اماں کے بتائے ہوئے گھریلو ٹوٹکے بھی آزمائے جاتے ہیں۔ اس طرح خاتون خانہ کا بوجھ کافی ہلکا ہو جاتا ہے۔ مستعدی اور تیزی سے وہ کام نمٹالیتی ہے۔ بلکہ اپنی بچی کو بھی باتوں باتوں میں ٹوٹکے بتاتی ہے۔ تاکہ وہ بھی مستقبل میں اس تجربے سے فائدہ حاصل کرے۔ ان ٹوٹکوں کی تاریخ بھی پرانی ہے۔ نسل در نسل یہ ٹوٹکے آزمائے جاتے رہے ہیں۔

آج کے دور میں بھی یہ ٹوٹکے اہم حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کی افادیت سے انکار کرنا مشکل ہے۔ یہ کتاب بھی اسی خیال کے پیش نظر لکھی گئی ہے کہ خواتین کو گھریلو امور میں زیادہ سے زیادہ آسانی پیش آئے اور وہ اپنے تمام مسائل خوش اسلوبی سے حل کر لیں۔ چھوٹی موٹی باتوں میں پریشان نہ ہوں۔ گھر میں یہ ٹوٹکے بہت کام آتے ہیں۔

پہلے یہ ساری باتیں گھریلو عملی تربیت کا خاصہ سمجھی جاتی تھیں۔ مگر اب مشترکہ خاندانی نظام نہ ہونے سے جہاں اور گھریلو مسائل نے جنم لیا ہے وہاں یہ گھریلو

ٹوٹکے بھی آہستہ آہستہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ میں نے اس کتاب میں بھرپور کوشش کی ہے کہ گھریلو مسائل جو بظاہر مشکل نظر آتے ہیں، تجربات کی روشنی میں ان پر قابو پایا جائے اور آپ کو سہولت بہم پہنچائی جائے۔

ہمارے ہاں گھریلو ٹوٹکوں کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے باوجود اب تک جو بھی کتابیں اس موضوع پر شائع ہوئی ہیں وہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس کتاب میں پرانے آزمودہ ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ کچھ نئی باتیں بھی لکھی گئی ہیں جو روزمرہ زندگی میں کام آتی ہیں۔ جہاں تک میرے علم میں ہے اتنی ساری آزمودہ باتیں کسی کتاب میں یکجا نہیں ہیں۔

امید ہے میری یہ کتاب آپ سب کو پسند آئے گی۔ آپ کی مددگار ثابت ہوگی اور آپ کے ہی نہیں بلکہ آپ کے بچوں کے بھی کام آئے گی۔ اسے آپ اپنی سہیلیوں کو بھی بطور تحفہ دے سکتی ہیں۔

## صغیرہ بانو شیریں



# فہرست

صفحہ نمبر	مضامین	صفحہ نمبر	مضامین
۱۵	جلد کی تازگی کے لیے	۲۲	چہرے پر بلچنگ کے لیے
۱۵	چہرے کا میل صاف کرنے کے لیے	۲۲	غیر ضروری بالوں کی جڑیں دور کرنے کیلئے
۱۶	سیپیوں کا سفوف	۲۲	نومولود بچوں کا رُواں صاف کرنے کیلئے
۱۶	چھائیوں کے لیے	۲۳	ہاتھوں اور چہرے کی پھی جلد ٹھیک کرنے کیلئے
۱۷	انگور۔ ٹماٹر کا رس	۲۳	پھٹے ہوئے پاؤں کے لیے
۱۷	لیموں کا رس	۲۳	پاؤں کی بدنمائی دور کرنے کے لیے
۱۷	چہرے کا رنگ صاف ہو	۲۴	ناخن ٹوٹنے کے لیے
۱۸	کھیرے کا رس	۲۴	دانت سفید اور چمکدار کرنے کے لیے
۱۸	مولی کے بیج	۲۵	دانتوں کی بے حسی کے لیے
۱۸	سیاہ دھبوں کے لیے	۲۵	دانت کی پیلاہٹ کے لیے
۱۸	چہرے کی خارش کے لیے	۲۵	دانت کے کیڑے کے لیے
۱۹	بھورے تلوں کے لیے	۲۶	منہ سے بو آنے کے لیے
۱۹	آگ سے جلنے، تیزاب جھلنے والے داغ کیلئے	۲۶	دانتوں سے خون بند کرنا
۱۹	چہرے کے داغ دھتے	۲۷	پلیکس لمبی گھنی کرنے کے لیے
۲۰	کہنی کے سیاہ دھتے دور کرنے کے لیے	۲۷	آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لیے
۲۰	ہونٹوں کی سیاہی کے لیے	۲۷	بھنویں خوبصورت رکھنے کے لیے
۲۰	ہونٹ نرم رکھنے کے لیے	۲۸	بال
۲۱	میک اپ صاف کرنے کے لیے	۲۸	بال خوبصورت رکھنے کے لیے
۲۱	سانولے پن کا علاج	۲۹	بالوں کے لیے بہترین کنڈیشنر

۲۹	بالوں کی خشکی کے لیے	۳۶	لوہے کے چاقو چھری صاف کرنے کے لیے
۲۹	سر کے گنج کے لیے	۳۶	گوشت اور اس کی قسمیں
۳۰	بالوں کی حفاظت کے گھریلو ٹوٹکے	۳۷	گوشت پکانے کے لیے
۳۰	مہندی بالوں کی حفاظت کے لیے	۳۷	لپندے بنانے کا بہترین طریقہ
۳۱	بادرچی خانہ	۳۷	گوشت گلانے کے لیے
۳۱	وم بنانے کا طریقہ	۳۸	گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں
۳۲	پیتل کے برتن صاف کرنے کیلئے	۳۸	گوشت روست کرنے کے لیے
۳۲	تانے کے برتن صاف کرنے کے لیے	۳۹	چائیں روست کرنے کے لیے
۳۲	المونیم کے برتن صاف کرنے کے لیے	۳۹	مرغی
۳۲	مٹی کی دیگچی زیادہ دیر استعمال کرنے کیلئے	۳۹	مچھلی کی بو دور کرنے کے لیے
۳۲	سیاہ المونیم کی دیگچی کے لیے	۴۰	مچھلی خریدتے وقت دھیان رکھیں
۳۳	اولوں کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لیے	۴۰	سبزیاں - کرلی کی کڑواہٹ دور کرنے کیلئے
۳۳	پلاسٹک کے برتن صاف کرنے کے لیے	۴۱	سبزیاں پکاتے وقت دھیان رکھیں
۳۳	پیالیوں کے داغ دور کرنے کے لیے	۴۱	کچے ٹماٹر مٹرخ کرنے کے لیے
۳۳	گھی کاٹین صاف کرنے کے لیے	۴۱	سبزی تازہ رکھنے کے لیے
۳۴	جرمن سلور کے برتن کیسے صاف کریں	۴۲	ادرک محفوظ رکھنے کے لیے
۳۴	شینس سٹیل کے برتن صاف کرنے کیلئے	۴۲	گوہی - گاجر - چندر شملہ مرچ محفوظ کریں
۳۴	لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کیلئے	۴۲	سبزیاں سکھانے کے لیے
۳۴	تام چینی کے برتن نہ خراب ہوں	۴۳	سوکھی سبزی تازی کرنے کے لیے
۳۴	چاندی کے برتن صاف کریں	۴۳	پودینہ سکھانے کے لیے
۳۵	ٹین کے داغ دور کرنے کے لیے	۴۳	لیموں محفوظ کرنے کے لیے
۳۵	ہاتھی دانت کے چھری کانٹے کیسے صاف ہوں	۴۳	کابلی چنے گلانے کے لیے



۴۴	ثابت مسور جلدی گلانے کے لیے	۵۱	پلاشک کے برتن دھونے کیلئے
۴۴	اُبے آلو کے چھلکے جلدی اتارنے کے لیے	۵۱	چھری سے ہاتھ کٹ جائے
۴۴	آلو کو گھسنے سے بچانے کے لیے	۵۱	انگلی چوٹ سے نیلی پڑ جائے
۴۵	اچار خراب ہونے سے بچانے کے لیے	۵۱	سبزی کاٹنے سے ہاتھ پر داغ پڑ جائیں
۴۵	سیدب تازہ رکھنے کے لیے	۵۲	ہلدی کے داغ دور کرنے کے لیے
۴۵	پھلوں کو تازہ رکھنے کے لیے	۵۲	پتھر سے بچاؤ کے لیے
۴۶	پھلوں کے چھلکے سکھائیے	۵۲	کھٹل سے بچاؤ کے لیے
۴۶	لبسن کے چھلکے اتارنے کے لیے	۵۳	چیونٹی سے بچنے کے لیے
۴۶	پیاز کی تیزی سے بچنے کے لیے	۵۳	دیمک سے بچاؤ کے لیے
۴۷	گھی صاف کرنے کے لیے	۵۴	بلب پر سے بھنگے دور کرنے کے لیے
۴۷	استعمال شدہ گھی صاف کرنے کے لیے	۵۴	چوہے بھگانے کے لیے
۴۷	چیزیں تننے کے لیے	۵۴	چھپکلی بھگانے کے لیے
۴۸	چاول پکانے کے لیے	۵۵	پتھو کے لیے
۴۸	چاول کو کیڑوں سے بچانے کی ترکیب	۵۵	جوئیں مارنا
۴۸	چاول کی بڑیاں بنانے کے لیے	۵۶	آنکھ میں کوئی کیرا پڑ جائے
۴۹	پیاز کی بدبو منہ سے دور کرنا	۵۶	سکھیاں دور کرنے کے لیے
۴۹	مولی کی بد مزہ ڈکار نہ آنے کے لیے	۵۶	غذا کے بارے میں
۴۹	منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے	۵۷	تیز گرم کھانا کھانے سے
۴۹	پیروں کی بدبو دور کرنے کے لیے	۵۷	گرمی میں کھانے کے بعد آرام ضروری
۵۰	شیشے کی بوتلیں صاف کرنے کے لیے	۵۷	کھانا جلدی ہضم کرنے کے لیے
۵۰	مسالے کے مرتبان دھونے کے لیے	۵۸	برسات کے موسم میں
۵۱	شیشے کے برتن چمکانے کے لیے	۵۸	گرمی کے موسم میں

۵۸	جو غذا ایک دوسرے کے بعد نہیں کھانی چاہئے	۴۵	پان کھانے سے زبان کٹ جائے
۵۹	اوندھے منہ لیٹ کر نہ کھائیں	۴۵	گنج کے لیے
۵۹	کھانے میں بھونک نہ ماریں	۴۶	بال خورہ کے لیے
۶۰	پانی پینے کا صحیح طریقہ	۴۶	گرمی دانوں کے لیے
۶۰	چٹخے ہوئے گلاس میں پانی نہ پیئیں	۴۶	چوٹ لگ جائے
۶۰	پانی کا برتن کھلانہ رکھیں	۴۷	آنکھ پر چوٹ لگے
۶۱	سوڈا باٹی کا رب	۴۷	موچ کے لیے
۶۱	الرجی کے لیے	۴۷	بھڑ-شہد کی مکھی کاٹ لے
۶۱	دانتوں کے درد کے لیے	۴۷	اتفاقی حادثات
۶۲	ہاضمہ کی خرابی سے قے آنے کے لیے	۴۸	ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا
۶۲	چھوٹے بچے دودھ ڈالیں یا بو آئے	۴۸	آنکھ میں کچھ پڑ جائے
۶۲	دانت آسانی سے نکالنے کے لیے	۴۹	حلق میں سکہ پھنس جائے
۶۳	بچوں کے منہ میں چھالوں کے لیے	۴۹	پھلی کا کاٹا گلے میں اٹک جائے
۶۳	بچوں کی بد ہضمی کے لیے	۴۹	پاؤں میں سوئی چبھ جائے
۶۳	گورے بچے پیدا کرنے کے لیے	۷۰	شیشہ چبھ جائے
۶۳	سانولے بچوں کا ابٹن	۷۰	بچوں کے سر میں چوٹ لگ جائے
۶۳	رنگ نکھارنے کے لیے	۷۰	چاقو، چھری کا زخم ہو
۶۴	دھوپ میں رنگ کالا ہو جائے	۷۱	بجلی کے شاٹ کے لیے
۶۴	کان کے درد کے لیے	۷۱	گیس سے دم گھٹنا
۶۴	سر دی سے آواز بیٹھ جائے	۷۲	لو لگنے سے بے ہوش ہو جانا
۶۵	خشکی سے آواز بیٹھ جائے	۷۲	نزلہ دور ہونے کا ٹوٹک
۶۵	سر دی سے ہاتھ کی انگلیاں سوچیں	۷۲	گہا نجی کا ٹوٹک



۸۰	کند فہن بچوں کا حافظہ بڑھانے کے لیے	۷۳	نظر تیز کرنے کے لیے
۸۰	قوت بڑھانے کا ٹوٹک	۷۳	کیل مہاسے کے لیے
۸۰	درد شقیقہ کے لیے	۷۴	بچوں کی تلاء ہٹ دور کرنے کے لیے
۸۰	مہندی کے ٹوٹکے	۷۴	جو بچے دیر سے بولیں
۸۱	گرمی کی وجہ سے منہ آجائے	۷۴	لکڑی کا فرنیچر
۸۱	گرمی سے سرد رہو	۷۴	فرنیچر کی صفائی کے لیے
۸۱	سر کی جلن کے لیے	۷۵	فرنیچر پالش بنانے کا طریقہ
۸۱	مہندی کے پھولوں کا تکیہ	۷۵	فرنیچر کو خراب ہونے سے بچانے کیلئے
۸۲	ناخن ٹیرھے ہونے اور ٹوٹنے سے بچانے کیلئے	۷۵	پانی کے داغ دور کرنے کے لیے
۸۲	مہندی کا تیل گرتے بالوں کو روکتا ہے	۷۶	نقشیں فرنیچر کے پھول پتے ٹھیک کرنے کیلئے
۸۲	اون اور پٹینہ کے کپڑے محفوظ کرنے کے لیے	۷۶	کالے دھبے دور کرنے کے لیے
۸۲	نمک جسمانی کمزوری کے لیے	۷۶	فرنیچر کا شیشہ صاف کرنے کے لیے
۸۳	دانت صاف کرنے کا منجن	۷۶	خراثیں صاف کرنے کے لیے
۸۳	نمک چائے کا نزلہ کے لیے ٹوٹک	۷۷	باورچی خانے میں لکڑی کی دراز صاف کرنے کیلئے
۸۳	نمک زہر کو دور کرتا ہے	۷۷	نئے فرنیچر کی بو دور کرنے کے لیے
۸۴	منقہ کے فائدے	۷۷	دودھ کے بائے میں آپ کیا جانتے ہیں
۸۴	بلغمی تکالیف کے لیے ٹوٹک	۷۷	بھینس اور بکری کا دودھ
۸۴	نچھے بچوں کو بوٹا کرنے کا ٹوٹک	۷۸	اونٹنی کا دودھ
۸۴	بچوں کے خسرہ نکلنے پر	۷۸	کچے دودھ کو رکھنے کے لیے
۸۵	کپڑوں کے داغ دھبے	۷۹	دودھ پھٹنے سے بچانے کے لیے
۸۵	سالن کے داغ	۷۹	گائے کے دودھ میں شفا ہے
۸۵	گھی اور چکنائی کے داغ	۷۹	اسہال اور پیچش کا ٹوٹک

۸۴	ہلدی کے داغ	۸۴	چمڑے کی چیزوں پر داغ
۸۴	زنگ کے داغ	۸۴	پھپھوندی کا داغ
۸۴	کوئٹار کے داغ	۸۴	میلے کپڑوں کے داغ
۸۷	مٹی کے داغ	۸۷	مخل کے داغ
۸۷	پھلوں کے داغ دور کرنا	۸۷	پوٹین کا داغ
۸۷	گھاس کے داغ	۸۷	کپڑوں کی دھلائی کے لیے
۸۷	پنکھے کے تیل، مشین کے تیل کے داغ دور کرنا	۸۷	اونی کپڑوں کے لیے
۸۷	عطر کا دھبہ دور کرنا	۸۷	کشیدہ کاری والے کپڑوں کے لیے
۸۸	پان کا دھبہ	۸۸	ریشمی سلکی کپڑے
۸۸	خون کا داغ	۸۸	سویر دھونے کے بعد کیسے پھیلائیں
۸۸	لپ اسٹک کا داغ	۸۸	زنگین دوپٹے دھونے کے لیے
۸۸	پسینے کا داغ	۸۸	ہلکا بادامی دوپٹہ دھونے کے لیے
۸۹	سیاہی کا داغ	۸۹	سفید دوپٹے کے لیے
۸۹	پمانے چٹکے	۸۹	کبیل اور موٹے کپڑوں کی دھلائی
۹۰	لینن کے کپڑے کا داغ	۹۰	کبیل دھونے کا سادہ طریقہ
۹۰	چھتری کا دھبہ دور کرنے کے لیے	۹۰	پھوٹا قالین دھونے کے لیے
۹۰	پینٹ کے داغ	۹۰	قالین پر دودھ گر جائے
۹۰	نیل پالش کا دھبہ	۹۰	قالین پر سے شیشے کے ٹکڑے اٹھانا
۹۰	جلنے کا داغ	۹۰	قالین پر بچے پیشاب کر دیں
۹۱	چائے کا داغ	۹۱	فرتیج
۹۱	چونگم کا داغ	۹۱	لائٹ چلی جائے
۹۲	مختلف رنگوں کے داغ	۹۲	فرتیج میں گرم چیزیں نہ رکھیں



۹۸	فریج کی ناگوار بو دور کرنے کے لیے	۱۰۵	آنکھ پر نیل پڑ جائے تو
۹۸	ٹماٹر محفوظ کرنے کے لیے	۱۰۶	ناک سے بدبو آئے
۹۹	لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لیے	۱۰۶	نکسیر پھوٹ جائے
۹۹	روغنی نان اور روٹی محفوظ کرنے کے لیے	۱۰۶	زخم کے لیے
۹۹	کیلے فریج میں رکھنے کے لیے	۱۰۶	آفسر شیلو لوشن کے بجائے
۱۰۰	انگور۔ جاپانی پھل۔ امرود رکھنے کے لیے	۱۰۷	اندرونی چوٹ کے لیے
۱۰۰	آلو کے چپس خستہ رکھنے کے لیے	۱۰۷	شہد کی مکھی۔ بھڑکاٹ لے
۱۰۰	گو بھی۔ شملہ کی مرچ۔ مٹر محفوظ کرنے کیلئے	۱۰۷	آنکھ میں سفیدی چونے کی پڑ جائے
۱۰۰	فریج کی مچھلی تازہ رکھنے کے لیے	۱۰۷	کنگھے صاف کرنے کے لیے
۱۰۱	فریج میں رکھی مرغی کے لیے	۱۰۸	میلے جھاڑن دھونے کے لیے
۱۰۱	فریج میں رکھے ہوئے گوشت کیلئے	۱۰۸	جھاڑو کا برش
۱۰۱	فریج کے سمو سے اور کبابوں کے لیے	۱۰۸	دروازے چوں چوں بولتے ہوں
۱۰۱	فریج میں روست گوشت رکھنے کے لئے	۱۰۹	مسہری کی چوں چوں بند کرنے کے لیے
۱۰۲	سینڈوچ تازہ رکھنے کے لیے	۱۰۹	پنکھے کی آواز کم کرنے کے لیے
۱۰۲	کچی مچھلی فریج میں بوندے	۱۰۹	تالوں میں زنگ لگ جائے
۱۰۲	گرمی کے موسم میں شربت جلدی بنانے کیلئے	۱۱۰	بادرچی خانہ کا سنک بند ہو جائے
۱۰۳	دانتوں کا برش صاف کرنے کے لیے	۱۱۰	گھر کا گٹر بند ہو جائے
۱۰۳	سنہری چھاپے کے دوپٹے محفوظ رکھنے کیلئے	۱۱۰	پانی کی نالی صاف کرنے کے لیے
۱۰۳	بڑی بوڑھیوں کے ٹوٹکے	۱۱۱	بچوں کو حادثہ سے بچائیں
۱۰۴	ٹیلی ویژن دیکھنے سے	۱۱۱	زہریلے مرکبات یہ ہیں
۱۰۴	دل کی دھڑکن بڑھتی ہے	۱۱۱	دواؤں کی احتیاط
۱۰۵	تناؤ دور کرنے کے لیے	۱۱۲	بچوں کو حادثہ کی شکل میں فوری امداد

۱۱۲	مٹی کا تیل بچتے پی لیں	۱۱۹	پرائی دیواریا لکڑی سے گیل نکالنے کے لیے
۱۱۲	پٹرول یا ڈیزل کے دھوئیں سے بیہوش ہوں	۱۱۹	دیوار کا پلستر اترے
۱۱۳	پینٹ کرنے والے برش خراب ہوں	۱۲۰	کیل ٹھونکنے میں چوٹ لگ جائے
۱۱۳	بچوں کی تصویر بنانے والے برش	۱۲۰	دل کی دھڑکن بڑھنے کے لیے
۱۱۳	پرانے اسپنج کو نیا کرنے کے لیے	۱۲۰	شریت سے علاج
۱۱۴	برتن دھونے والی نائلون کی جالی	۱۲۱	دل کی تکلیف کے لیے ٹوٹکے
۱۱۴	موتیا اور جنیلی میں زیادہ پھول لانے کیلئے	۱۲۱	مہندی کا رنگ تیز کرنے کے لیے
۱۱۴	امرو د میٹھے کرنے کے لیے	۱۲۱	مہندی کا باریک ڈیزائن بنانے کیلئے
۱۱۴	گلاب کے پھول بڑھانے کے لیے	۱۲۲	مہندی کا لوشن
۱۱۵	پودینہ لگانے کا آسان طریقہ	۱۲۲	چارپائی کسنے کے لیے
۱۱۵	مولی کا ٹکڑا اگانے کے لیے	۱۲۲	بیت کی کرسی کسنے کے لیے
۱۱۵	اسپنج میں ہرے پودے	۱۲۲	پلاسٹک کے تار سے بنی ہوئی پیرھی کیلئے
۱۱۶	ٹرے میں پودے	۱۲۳	بانس کی بنی چیزیں صاف کرنے کیلئے
۱۱۶	سیدب	۱۲۳	لکڑی کے ڈیکوریشن پس صاف کرنے کیلئے
۱۱۶	موٹا ہونے کے لیے سیدب کا ٹوٹکے	۱۲۳	شیشے کے گلاس رکھنے کے لیے
۱۱۶	خواتین حمل کے دوران سیدب کھائیں	۱۲۳	شیشے کے برتن سفر میں لیجانے کے لیے
۱۱۷	بھوک کم ہو جائے	۱۲۴	شیشے کے جگ میں دودھ ابلانے کے لیے
۱۱۷	ہونٹ سردی سے پھٹ جائیں	۱۲۴	دودھ کڑھی کو ابال سے بچانے کیلئے
۱۱۷	کمزوری کے لیے سیدب کا حلوہ	۱۲۴	دودھ میں زیادہ بالائی لانے کے لیے
۱۱۸	جسم پر پتی اچھل جائے	۱۲۵	کریم گاڑھی کرنے کے لیے
۱۱۸	کھوئے کا پیڑے کا ٹوٹکے	۱۲۵	بالائی خراب نہ ہونے کے لیے
۱۱۹	کبل اوڑھنے سے تکلیف دور ہو	۱۲۵	انڈہ تازہ ہے یا نہیں



## جلد کی تازگی کے لئے

جلد کی صفائی کے لیے دیسی آزمودہ نسخے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے تازگی متوازن غذا کھانے۔ صبح سویرے اٹھ کر نماز پڑھنے۔ سیر کرنے سے صحت ٹھیک رہتی ہے۔ ابٹن کا استعمال ہر طرح کی جلد کو فائدہ دیتا ہے۔ بازار سے چنبیلی کی کھلی خرید لیں۔

چنبیلی کی کھلی = ۱ کپ  
بیس چنے کا = ۱ کپ  
ہلدی پسپی ہوئی = ۲ بڑے چمچے ملا لیں  
دار چینی پسپی ہوئی = ۱ چھوٹا چمچ

جب استعمال کرنا ہو تو شیشے کی چھوٹی پلیٹ میں ایک بڑا چمچ بھر کر ابٹن ڈالیں۔ اس میں چار قطرے لیموں کا عرق ملا کر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ اور ہاتھوں پر ملیں۔ پھر تازہ پانی سے منہ دھولیں۔

## چہرے کا میل صاف کرنے کے لئے

جو کا آٹا بھی چہرے کا میل کچیل صاف کرتا ہے۔ تھوڑے سے آٹے میں زیتون کا تیل چند قطرے ڈالیں۔ آدھا چمچ شہد ملا لیں۔ چھوٹا آدھا چمچ شہد ملا کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور پھر اس آمیزے کو چہرے پر خوب ملیں۔ پانی سے منہ دھولیں۔ جو کا آٹا بازار سے بھی مل جاتا ہے اور آپ گرائنڈر میں ثابت جو پیس بھی سکتی ہیں۔ اس آمیزے میں آپ لیموں کے عرق کے چند قطرے بھی ملا سکتی ہیں۔ اس سے بھی میل صاف ہو جائے گا۔ دیہات میں خواتین سرسوں کی کھلی تازے دودھ میں بھگو کر چہرے پر ملیں اور تازے پانی سے منہ دھولیں۔ سرسوں کی کھلی ملنے سے قدرتی چمک چہرے پر آتی ہے مگر جلد میں یہ کھلی ملنے

۱۳۳	آٹے کو کپڑے سے بچانے کے لیے	۱۲۵	انڈا تلنے کے لیے
۱۳۳	آٹا خیر نہ ہو	۱۲۶	انڈا توڑے پر نہ چپکے
۱۳۳	آٹا صحیح گوندھنے کے لیے	۱۲۶	آملیٹ کو نرم اور پھولا ہوا بنانے کیلئے
۱۳۴	صابن کے بیکار ٹکڑے کام میں لائیں	۱۲۶	سفیدی کے جھاگ بنانے کے لیے
۱۳۴	دیسی صابن کے ٹکڑے	۱۲۶	انڈے کا چھلکا آسانی سے اتارنے کیلئے
۱۳۴	نائلون کے کپڑے میں صابن رکھ لیں	۱۲۷	چٹخے ہوئے انڈے اُبانے کے لیے
۱۳۵	بسکٹ خستہ رکھنے کے لیے	۱۲۷	انڈے خراب نہ ہوں
۱۳۵	لیک کے بچے ہوئے ٹکڑے استعمال کرنے کیلئے	۱۲۷	انڈے ایک سال تک تازہ رکھنے کیلئے
۱۳۵	بچی ہوئی ڈبل روٹی کے لیے	۱۲۸	پندرہ بیس دن تک انڈے رکھنے کے لیے
۱۳۶	سوکھی ہوئی روٹی کام آسکتی ہے	۱۲۸	انڈے کے خول کام آتے ہیں
۱۳۶	روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کام میں لائیں	۱۲۸	چھوٹے بچوں کے دست بند کرنے کیلئے
۱۳۷	بچی ہوئی روٹی کا میٹھا بنائیں	۱۲۹	منہ کے زخم ٹھیک کرنے کے لیے
۱۳۷	جوتوں کی مضبوطی کے لیے	۱۲۹	طاقت کے لیے
۱۳۷	تنگ جوتے کے لیے	۱۲۹	پسلی کے درد کے لیے
۱۳۷	بھیکے ہوئے جوتے کے لیے	۱۲۹	انڈے کا دھبہ دور کرنے کے لیے
۱۳۷	سخت کھٹے کے لیے	۱۳۰	انڈے کا تیل
۱۳۸	جوتوں کی آواز بند کرنے کے لیے	۱۳۰	انڈے کے چھلکے سے تنگ منہ کی شیشی صاف کریں
۱۳۸	چمڑے کی چپل دیرپا بنانے کے لیے	۱۳۰	سالن میں نمک تیز ہو جائے
۱۳۸	بادامی رنگ کے جوتے بدرنگ ہو جائیں	۱۳۱	کوئلہ سے نمک کم کریں
۱۳۸	ڈھیلے جوتوں کے لیے	۱۳۱	دال سبزی ڈالنے سے
۱۳۹	جوتے کے زخم کے لیے	۱۳۱	مرچ زیادہ ہو جائے
۱۳۹	ایڑیاں پھٹنے لگیں	۱۳۲	سالن جل جائے
۱۳۹	جوتے سے پاؤں پر داغ پڑ جائیں	۱۳۲	بچا ہوا گھی گرم کرنے کے لیے
		۱۳۲	مسالہ بھون کر رکھنے کے لیے



سے مرچیں سی لگتی ہیں۔

## سیپیوں کا سفوف

بازار سے سیپیاں خرید لیں۔ تیز گرم پانی میں ڈال کر برش سے صاف کریں پھر تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ منٹ تیز آگ پر ابال لیں۔ کسی چھلنی میں اب سیپیاں ڈال دیں۔ پانی خشک کر کے ان کو تیز آگ پر جلائیں۔ انگیٹھی میں کوٹلے جلا کر سیپیاں رکھ دیں تو اچھا ہے ورنہ سوئی گیس کے چولہے پر انہیں سرخ ہونے دیں۔ سرخ ہونے پر کسی برتن میں پانی بھر کر اس میں ڈال دیں۔ سیپیاں ٹوٹ جائیں گی۔ اب ان کو ہاون دستہ میں کوٹ کر گرائنڈر میں پیس لیں۔

چائے کا ایک چمچ سفوف تھوڑے سے دودھ میں گھول کر چہرے پر لگائیں صبح تازے پانی سے منہ دھولیں۔ چہرے کی تازگی اور نکھار کے لیے بہت اچھا ثابت ہوگا۔

## چھائیوں کے لئے

پسی ہوئی سیپ	۱	چھوٹا چمچ	پلیٹ میں
لیموں کا رس	۱/۲	" "	سب کو
گلاب کا عرق	۱	" "	ملائیں
ہلدی	۱/۲	" "	

اس آمیزے کو چہرے پر رات کو لگائیں تو بہت بہتر ہے ورنہ دن میں دوبار لگا کر دس منٹ بعد منہ دھولیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے اور رنگت صاف ہو جائے گی۔

## داغوں کے لیے

آپ صرف پسی ہوئی سیپ دودھ میں گھول کر رات کو لگائیں

صبح اٹھ کر تازے پانی سے منہ دھولیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

## انگور۔ مٹا کر کارس

مٹا کر کارس چہرے کو دلکشی بخشتا ہے۔ سرخ سخت پکے ہوئے مٹا کر کے دو ٹکڑے کر لیں۔ چہرے پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ رس لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ انگور کا رس نکال کر چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد منہ دھولیں۔

## لیموں کا رس

لیموں چہرے کے لیے مفید ہے۔ اس سے رنگ نکھرتا ہے۔ صدیوں پہلے سے خواتین لیموں کا رس استعمال کرتی آتی ہیں۔ لیموں کے موسم میں اس کا رس نکال کر بوتل بھر لیں۔ تھوڑا سا بادام کا تیل اوپر ڈال دیں اور کارک لگا دیں۔ رس خراب نہیں ہوگا، چاہے جب استعمال کریں۔ جب رس نکالیں تو بادام کا تیل علیحدہ کر لیں اور پھر بوتل بند کرتے وقت تیل ڈال دیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے چھوٹی بوتل میں روزمرہ استعمال کے لیے لیموں کا رس علیحدہ رکھیں ابٹن میں یا کسی ماسک میں ملائیں تو بادام کا تیل بھی شامل ہونے دیں۔ بادام بھی چہرے کے لیے مفید ہیں۔ لیموں کے چھلکے دھوپ میں سکھا کر پیس لیں۔ یہ بھی ابٹن میں ملا لیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔

## چہرے کا رنگ صاف ہو

لیموں کا رس ایک چھوٹا چائے کا چمچ تھوڑے سے دودھ میں ملا لیں دودھ پھٹ جائے گا۔ اب اسے ہاتھوں اور منہ پر خوب ملیں۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھولیں۔ روزانہ ایک بار یہ عمل کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا جائے گا۔



## کھیرے کارس

کھیرے کارس جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ ۱/۲ کپ کھیرے کارس نکال لیں۔ کھیرے کو کدو کش کر کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ اب اس میں ۱/۲ چائے کا چھوٹا چمچہ دار چینی کا سفوف ملائیں اور روٹی کے ساتھ چہرے پر اچھی طرح لگائیں۔ ۲۰ منٹ بعد منہ دھولیں۔ باقی رس احتیاط سے رکھ لیں وہ پھر کام آئے گا۔ کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔

## مولی کے بیج

مولی کے بیج بازار سے خرید لیں اور سفید صندل کی لکڑی کسی پنساری سے خریدیں۔ دونوں چیزیں ۱/۲ چھٹانک ہوں۔ یعنی بیج بھی اور لکڑی بھی، علیحدہ علیحدہ آدھ چھٹانک خریدیں۔ ان کو باریک پیس لیں۔ دودھ میں ایک چائے کا چمچہ سفوف ملا کر رات کو چہرے پر ملیں۔ کیل مہا سے دور ہو جائیں گے۔

## سیاہ دھبوں کے لیے

مولی کے بیج پیس کر رکھ لیں۔ تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر خوب ملیں۔ چند روز ایسا کرنے سے دھبے دور ہو جائیں گے۔

## چہرے کی خارش کے لیے

مولی کارس نکال کر چہرے پر ملیں۔ رس خشک ہونے پر منہ دھولیں۔ مولی کارس ابٹن میں ملا کر بھی منہ دھو سکتی ہیں۔ جو کے آٹے میں مولی کارس ملا کر چہرے پر ملیں۔ اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

## بھورے تلوں کے لیے

چہرہ پر بھورے تلوں سے تیل ہو جائیں تو ایک چھوٹی نرم سفید مولی لیں۔ اسے دھو کر کدو کش میں کس لیں۔ ایک چادلوں والا بڑا چمچہ مولی کارس۔ ایک چائے کا چمچہ لیموں کارس اور ایک چائے کا چمچہ دہی۔ تینوں کو شیشے کی پلیٹ میں خوب ملا لیں۔ دس منٹ رکھا رہنے دیں۔ چہرے پر آمیزہ ملیں۔ گھڑی دیکھ کر صرف پندرہ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔ ہفتہ میں صرف ایک بار یہ عمل کریں۔

## آگ سے جلنے۔ تیزاب سے جھلسنے والے داغ کے لیے

آگ سے جلنے کے بعد داغ پڑ جاتا ہے۔ اس کے لیے ایک دیسی نسخہ ہے۔ ایک پاؤ سرسوں کا تیل لیں اور آدھ پاؤ گڑ لے کر ذرا کوٹ لیں۔ تیل میں گڑ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گڑ جل کر سیاہ کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں۔ تیل کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں صبح دھولیں۔ ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ کم ہوں گے۔ پھول کتھا پنواڑیوں کے ہاں مل جاتا ہے۔ اس سے داغ مٹ جاتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کے لیے یہ نسخہ اچھا ہے۔

## چہرے کے داغ دھبے

- (۱) دیسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سکھالیں۔ ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔
- (۲) لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو لگایا کریں۔
- (۳) بالائی میں لیموں کارس چند قطرے ڈال کر ملیں۔



کہنی کے سیاہ دھتے دور کرنے کے لیے

لیموں کا رس نکال لیں۔ چھلکوں میں آدھا چائے کا چمچ دودھ ڈالیں اور کہنی پر خوب رگڑیں۔ چند دفعہ کے استعمال سے کہنیاں صاف ہو جائیں گی۔

ہونٹوں کی سیاہی کے لیے

(۱) بالائی میں لیموں کا رس تھوڑا سا ملا کر رات کو سوتے وقت لگائیں۔

(۲) دودھ میں تھوڑی سی زعفران پیس کر روز لگائیں۔

(۳) گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر دار چینی ملا کر لگائیں۔

(۴) چقندر کا ٹکڑا کاٹ کر دن میں دوبار ہونٹوں پر رگڑیں۔

(۵) اپنی غذا میں لیموں کا رس، تازے پھل، سلاد شامل کریں۔

(۶) بادام کا تیل لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔

(۷) ٹائٹرا اور کھیرے کا قتلہ ہونٹوں پر ملیں۔

(۸) سیب کے بیج پیس کر ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کے لیے

رات کو ناف میں بادام یا زیتون کا تیل لگائیں۔

دیسی موم میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹ پر ملیں۔

پٹرولیم جلی لگائیں۔

روغن بادام اور شہد ملا کر روز لگائیں۔

دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر ملیں۔

شہد - زیتون کا تیل ملا کر رات کو لگائیں۔

اپنی غذا میں گریپ فروٹ - سنگترہ - مالٹا شامل کریں اور گلاب کے

عرق میں گلیسرین ملا کر رکھ لیں۔ وہ دن میں روز لگائیں۔

میک اپ صاف کرنے کے لیے

چھ گیندے کے تازے پھول لیں۔ ان کی پتیاں ہاتھ سے علیحدہ کریں۔ دو گلاس پانی شین لیس سٹیل کے برتن میں ڈالیں۔ گیندے کی پتیاں ڈال کر ڈھکن ڈھانپ دیں اور ابلنے رکھ دیں۔ ۵ منٹ اُبلتا رہے پھر اتار کر رکھ دیں۔ ڈھکن نہ اتاریں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلنی میں چھان کر شیشے کی بوتل میں پانی رکھ لیں۔ رات کو آپ اس پانی میں روٹی بھگو کر منہ صاف کریں۔ بہتر تو یہ ہو گا منہ دھو کر صاف کر کے یہ پانی چہرے پر لگائیں اور سو جائیں۔ جلد صاف رہے گی۔ میک اپ کے بُرے اثرات جلد پر نہیں ہوں گے۔

سانولے پن کا علاج

چنے کی دال تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ ثابت ہلدی کی چھوٹی سی کانٹھ بھی ڈال دیں۔ صبح اسے خوب پیس لیں۔ تھوڑا سا لیموں کا رس ملائیں اور اس مرکب کو جسم اور چہرے پر خوب ملیں۔ اس کے بعد کسی اچھے صابن سے نہالیں، ہلدی سے رنگ نکھرتا ہے اور ہلدی چنے کی دال کا ابٹن صدیوں سے خواتین استعمال کر رہی ہیں۔ آپ بیسن بھی چنے کی دال کے بجائے استعمال کر سکتی ہیں۔ بشرطیکہ چنے کی دال پیس کر خود بیسن بنایا گیا ہو۔

ممسوں کی کھل میں آپ سنگترے اور لیموں کے چھلکے ملا کر ابٹن بنا سکتی ہیں۔ ایک کپ کھل میں ۱۲ سنگترے، لیموں کے چھلکے پسے ہوئے۔ ۱۰ گرام بادام پسے ہوئے۔ ہلدی دو بڑے چاول والے چمچے ملا کر رکھ لیں۔ پانی میں ملا کر چہرے پر ملیں۔



## چہرے پر بلیچنگ کے لیے

بلیچنگ کے لیے بازار میں کئی کریمیں ملتی ہیں۔ عام طور پر ادیو یا کریم متوسط طبقہ استعمال کرتا ہے۔ JOLEN کریم مہنگی ہے۔ مگر یہ جسم کے روؤں کے لیے اچھی ہے۔ ان کو بڑھنے نہیں دیتی۔ آپ گھر میں فارمولا بنانا چاہیں تو بازار سے یہ چیزیں خرید لیں۔

لیکوڈایونیا - بی پی = ۱ اونس

ہائیڈروجن پریوکسائیڈ = (۲۰ وایوم) ۴ اونس

بلیچنگ پاؤڈر = ایک اونس

## غیر ضروری بالوں کی جڑیں کمزور کرنے کے لیے

چینی کی صاف پلیٹ میں چائے کی ۳ چمچیاں ناپ کر ہائیڈروجن ڈالیں۔ ڈراپر سے ۸ سے ۱۲ قطرے ایونیا کے ملائیں۔ تھوڑا سا بلیچنگ پاؤڈر ملا کر لٹی سی بنا کر بالوں پر لگائیں۔ آٹھ دس منٹ بعد صاف تازہ پانی سے دھولیں۔ آپ کے بال زیادہ کالے ہیں تو یہ طریقہ چوتھے پانچویں دن آزمائیں۔ ہر دفعہ نیا لوشن تیار کریں۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جائیں گی اور بال ہلکے سنہری رنگ کے ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے قریب یہ لوشن نہ لے جائیں نقصان دیتا ہے۔ بازو کے بال اور لبوں کے بال دور کرنے کے لیے عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ جو لوشن بچ جائے وہ ضائع کر دیں۔

ابن کا مسلسل استعمال بالوں کی جڑیں کمزور کر دیتا ہے اور پھر بالوں کی نشوونما بھی نہیں ہوتی۔ پہلے زمانے میں ابن ہی استعمال کیا جاتا تھا۔

## نومولود بچوں کا رُو اُں صاف کرنے کے لیے

کچھ بچوں کے چہرے اور ہاتھوں پر لمبا رُو اُں ہوتا ہے۔ اس کے لیے

سب سے بہتر طریقہ یہ ہے۔ میدہ یا باریک آٹا آدھا کپ لیں۔ اس میں ایک بڑا چادلوں والا چمچہ گھی کا ملائیں۔ تھوڑا سا پانی ملا کر سخت آٹا گوندھیں۔ آٹا سخت ہونا چاہیئے۔ اسے لونی کہتے ہیں۔ تھوڑا سا آٹا لے کر بچے کے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں دن میں دوبارہ یہ عمل کریں۔ روئیں کم ہو جائیں گے۔ جب بالکل ختم ہو جائیں تو پھر بھی احتیاطاً ایک دو دن ملیں۔ چہرہ صاف رہے گا اور بال نہیں نکلیں گے۔

## ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد ٹھیک کرنے کے لیے

سردی کے موسم میں اور خشک گرم موسم میں کچھ خواتین حساس جلد کی مالک ہونے کی وجہ سے شکایت کرتی ہیں کہ چہرے اور ہاتھ پاؤں کی جلد پھٹ رہی ہے۔ اس کے لیے آپ ایک گلاس گلاب کے عرق میں دو بڑے چمچے گلیسرین اور ایک بڑے لیموں کارس پنچوڑ دیں اور اس مخلول کو شیشی میں بھر لیں۔ رات کو سوتے وقت مل لیں جلد ٹھیک ہو جائے گی۔

## پھٹے ہوئے پاؤں کے لیے

دو شلم لیں۔ چھلکوں سمیت ٹکڑے کر لیں۔ کسی بڑی دیکھی میں پانی بھر کر شلم ڈال کر پانی ابالیں۔ شلم جلدی گل جائیں گے۔ وہ پانی کسی تسلیے میں ڈال کر ۱/۲ چمچ چھوٹا نمک ملائیں اور اتنا ہی سرسوں کا تیل۔ پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پاؤں صاف کر کے پٹرولیم جلی لگائیں۔ تین چار دن میں پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔

## پاؤں کی بدنمائی دور کرنے کے لیے

چھوٹے ٹب میں گرم پانی اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ بیس منٹ تک پاؤں ڈال کر روز بیٹھ جائیں۔ جھانویں سے پاؤں دھو کر کوئی بھی کریم لگائیں۔ اگر پاؤں



میں چیرے ہیں تو آپ موم اور تیل گرم کر کے لگائیں۔ موزے پہن لیں اور اگلے دن پھر پانی میں پاؤں رکھیں۔ پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔ کچھ خواتین جو کا موٹا آٹا اور موٹا نمک ایک کپڑے کی تھیلی میں بھر کر اس سے پاؤں صاف کرتی ہیں۔ پاؤں گیلے کر کے ملیں اور پھر گرم پانی میں خوب ملیں۔

## ناخن ٹوٹنے کے لیے

دشمن سی کی ایک گولی ضرور کھائیں۔ ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز پیا کریں۔ چار لیموں لے کر ان کا رس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی پھنکری ملائیں اور شیشی میں رکھ لیں۔ ۲۰ منٹ کے لیے یہ محلول روٹی سے ناخن پر لگا کر خشک ہونے دیں اور پھر ہاتھ دھولیں۔

## لہسن کا پانی

لگانے سے بھی ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ ناخن بڑھانا چاہتی ہیں تو لہسن کا پانی نکال کر رات کو سوتے وقت ناخن پر لگا لیا کریں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں آپ کے ناخن تیزی سے بڑھیں گے، ٹوٹیں گے نہیں۔ اگر آپ کی جلد حساس ہے تو اس میں تھوڑا سا کسٹرائیل ملا لیں۔ اس سے خارش نہیں ہوگی۔ ہلکے گرم زیتون کے تیل میں ناخن ڈبونے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تھوڑے تیل میں موم ملا کر گرم کریں اور ناخن پر لگائیں۔

## دانت سفید اور چمکدار کرنے کے لیے

دانت سفید نہ ہوں تو چہرہ بڑا لگتا ہے۔ دوسرے یہ کہ دانتوں کی گندگی ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جا کر خرابی پیدا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کرنے کے لیے مسواک پر

بہت زور دیا ہے۔ دانت صاف ہوں گے تو صحت بھی اچھی ہوگی۔ پہلے زمانے میں اتنے ٹوٹھ پیسٹ نہیں ملتے تھے جتنے آج کے دور میں دستیاب ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بے شمار دانتوں کی تکالیف بھی بچوں اور بڑوں میں شدت کے ساتھ نظر آرہی ہیں۔

لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ ان میں نمک ملا کر رکھ لیں۔ دانت اس سفوف سے صاف کریں۔ سارا میل کچیل دور ہو جائے گا۔ آپ برش کرتی ہیں تو لیموں کا رس ایک شیشی میں رکھ لیں۔ برش کے ساتھ دانتوں پر ملیں۔ دانت سفید اور چمک دار رہیں گے۔ مسوڑھے بھی صحیح رہیں گے۔

## دانتوں کی بے حسی کے لیے

کوئی ترش چیز کھالیں تو دانتوں میں عجیب سا احساس ہوتا ہے۔ کسی ذائقہ کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے لیے لیموں کے بیج بہت فائدہ مند ہیں۔ تھوڑے سے بیج لے کر چالیں۔ یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔ تل اور چینی ملا کر کھائیں۔ ایک بڑا چمچ تل اور تھوڑی سی چینی ملا کر چبانے سے ترشی دور ہو جاتی ہے۔ روٹی گرم گرم لے کر دانتوں سے توڑ کر چبانے سے بے حسی دور ہوتی ہے۔

## دانت کی پیلاہٹ کے لیے

ایک چائے کا چمچ کھانے والا میٹھا سوڈا۔ ایک چمچ لپسا ہوانک اور لپسا ہوا سہاگہ لے کر شیشی میں رکھ لیں۔ روز اس سے دانت صاف کریں۔ صرف نمک اگر تیل سرسوں میں ملا کر دانت پر ملا جائے تو بھی پیلاہٹ دور ہو جاتی ہے۔

## دانت کے کپڑے کے لیے

کریازوٹ آئل کسی کیمسٹ سے خرید لیں۔ روٹی کی پھریری پر تیل لگا کر



کھوکھلے دانت پر لگائیں درد دور ہو جائے گا۔  
عام طور پر گھر میں لونگ موجود ہوتی ہے۔ لونگ ثابت چبائیں پانی نکل کر دانت  
کے درد کو آرام آئے گا۔ یا لونگ کا تیل خرید کر رکھیں، اس میں روئی بھگو کر دانت  
پر لگائیں۔

## منہ سے بو آنے کے لئے

آدھا کپ گلاب کا عرق لیں۔ اس میں آدھا لیمون نچوڑیں اور یہ کپ اب  
پانی سے بھر لیں۔ اس کے غرارے کر کے رات کو سو جائیں۔ اس طرح روزانہ کریں۔  
منہ کی بدبو دور ہو جائے گی۔ تازے گلاب کی پتیاں دانتوں پر ملتے رہنے سے بھی بو  
دور ہو جاتی ہے۔

## دانتوں سے خون بند کرنا

پوٹاشیم پرمینگنیٹ کے پانچ دانے لے کر ایک گلاس پانی میں ڈالیں۔  
پانی سُرخ ہو جائے گا۔ اس سے روز غرارے کریں۔ پوٹاشیم کو پنی بھی کہتے ہیں۔  
کنوئیں میں ڈالنے کی لال دوا بھی کہا جاتا ہے۔ تھوڑی سی پھٹکڑی لے کر اُسے  
تو سے پر رکھ کر کھیل کریں۔ جب وہ پھول جاوے تو پھٹکڑی پیس لیں۔ تھوڑا سا  
نمک۔ تھوڑی سی کالی مرچ پیس کر ملائیں۔ دانتوں پر ملیں۔ دس پندرہ منٹ  
ٹھہر کر کٹی کریں۔ خون بند ہو جائے گا۔ اگر اسی منجن میں تھوڑے سے بادام کے  
چھلکے جلا کر اس کا کوئلہ بھی ملا لیں تو دانتوں کے لیے ایک اچھا منجن آپ کے پاس  
تیار ہو گیا ہے۔ روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملنے سے دانت ٹھیک رہیں گے۔ خون  
آنا بند ہوگا اور دانت چکنے لگیں گے۔ اس کے ساتھ غذا میں آپ سنگترے کا جوس  
ضرور شامل کریں۔ وٹامن سی کھائیں۔

## پلیکس لمبی گھنی کرنے کے لئے

کسٹرائیل رات کو سوتے وقت روئی کے ساتھ لگائیں۔ شہد اور کسٹرائیل ملا کر  
دن میں لگائیں۔ کسٹرائیل کا کاجل بنا کر استعمال کریں۔ اس سے پلیکس گھنی ہوں گی۔  
ہفتہ میں ایک بار خالص شہد تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر ضرور پلکوں پر لگائیں۔

## آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے

دیسی طریقہ یہ ہے چنبیلی کا تیل ایک بڑا بچہ لیں۔ اس میں آدھے لیمون کا  
رس نچوڑ لیں۔ رات کو سوتے وقت سیاہ حلقوں پر باقاعدگی سے ملیں۔ آلو بھی  
ان سیاہ حلقوں کے لیے مفید ہے۔ آلو چھلکے سمیت دھو کر اس کے قتلے کاٹ لیں  
اور آنکھوں پر دس منٹ کے لیے رکھ کر لیٹ جائیں۔ اس سے سیاہی دور ہو جائے  
گی۔ آلو کدو کش کر کے باریک ملل کے کپڑے میں گدی سی بنا کر بھی رکھ سکتی ہیں۔  
کھیرے کے قتلے بھی سیاہی دور کرتے ہیں۔ پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں پر  
رکھیں۔ ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر اور سیاہ حلقوں پر دس منٹ کے لیے  
رکھیں۔ چائے کا پانی ٹھنڈا کر کے روئی بھگو کر حلقوں اور آنکھوں پر رکھیں۔ سیبیاں  
جلا کر لیمون کا رس اور دودھ ملا کر حلقوں پر مساج کریں۔ ایک گھنٹہ بعد صابن سے  
منہ دھولیں۔

## بھنویں خوبصورت رکھنے کے لئے

رات کو سوتے وقت تھوڑا سا زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کر کے بھنوں پر لگائیں  
اس سے یہ سیاہ گھنی رہیں گی۔ زیتون کا تیل نہ ہو تو سرسوں کا تیل انگلی سے لگائیں۔  
بھنویں بالکل خراب ہونے لگیں، ان کے بال اڑ جائیں، بدرنگ ہوں تو کسٹرائیل  
ہلکا گرم کر کے باقاعدگی سے لگائیں۔ بال کا رنگ بھی سیاہ ہوگا اور اڑی ہوئی بھنویں



دوبارہ گھنی ہوں گی۔

## بال

آج کے دور میں اچھے گھنے خوب صورت بال خوب صورتی کی نشانی سمجھے جاتے ہیں بال چھدرے ہوں تو ساری خوب صورتی متاثر ہوتی ہے۔ بنگال کی عورتیں بالوں کے حُن کی وجہ سے مشہور ہیں۔ ان کے ہاں مچھلی غذا میں شامل ہے جس سے ان کے بال بڑھتے ہیں ناریل کا پانی پیتی ہیں۔ ناریل کھاتی ہیں اور اس کا پھوک سر میں ملتی ہیں۔ یہی وجہ ہے ان کے بال لمبے سیاہ ہوتے ہیں۔ ناریل کا تیل بالوں کے لیے بہترین ٹانگ ہے اس سے خشکی بھی نہیں ہوتی۔ بلکہ سر کی جلد کو غذا ملتی ہے۔

## بال خوب صورت ملائم رکھنے کے لئے

کھل سے سرد دھوئیں۔ سرسوں کی کھل کوٹ کر رکھ لیں۔ نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر میں مل کر پانی سے دھولیں۔ بال ملائم ہو جائیں گے۔ آنولے۔ ہرڑ۔ بہیرہ ہم وزن لے کر کوٹ کر سفوف بنائیں۔ بڑے دوچھے سفوف کے ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔ اس سے سرد دھوئیں۔ بال خوب صورت رہیں گے۔ آنولے۔ سیدھا کاتی اور ریٹھے بھی ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔ جن کے بال زیادہ گھنے ہوں وہ یہ سفوف استعمال کریں۔

لیموں کا رس تیل میں ملا کر جڑوں میں مالش کریں۔

کلونجی پیس کر اس کے ساتھ سرد دھوئیں۔

بیری کے پتے پیس کر مہندی کی طرح سر میں لگا کر دس منٹ بعد سرد دھوئیں۔ بال

ملائم ہوں گے۔

انڈا پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچ تیل ملائیں۔ سر میں خوب ملیں۔ دس منٹ

بعد سرد دھوئیں۔ ہفتہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

دہی میں تھوڑی سی چینی ملا کر ایک چھوٹا چمچ سرسوں کا تیل ملائیں۔ اس کی خوب مالش کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد سرد دھولیں۔

## بالوں کے لئے بہترین کنڈیشنر

تھوڑی سی مہندی لیں۔ اس میں تیل ایک بڑا چمچ ملائیں اور دودھ میں مہندی گھولیں۔ جب اچھی طرح گھول لیں تو چائے کا چمچ کافی ملائیں اور سر میں لگالیں۔ دو گھنٹے بعد سرد دھولیں۔ بالوں میں چمک آئے گی۔ کچھ خواتین اسے چھان لیتی ہیں۔ مہندی چھاننے کے بعد بھی لگا سکتی ہیں۔ لیکن مہندی اصل حالت میں لگانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

## بالوں کی خشکی کے لئے

چنبیلی کے تیل میں ایک لیموں کا رس نجوڑ کر سر میں خوب مالش کریں۔ آدھ گھنٹہ بعد سرد دھولیں۔ خشکی ختم ہو جائے گی۔ لیموں کے رس میں چینی ملا کر اور تیل میں ڈال کر سر پر خوب ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد سرد دھولیں۔

## سر کے گنج کے لئے

لیموں کے رس میں پسے ہوئے آملہ ملا کر سر پر مالش کریں۔ پھر سرد دھولیں۔ ایک ثابت لیموں کو سرسوں کے تھوڑے سے تیل میں جلا لیں اور تیل چھان کر سر پر مالش کریں۔ لیموں کے بیج پیس کر روزانہ سر پر لپیٹ کریں۔ جہاں گنج ہو پھر آملہ کے پانی سے سرد دھولیں۔

خالص کسٹرائیل رات کو ملیں۔ زیتون کا تیل بھی بال اگاتا ہے۔ اپنی غذا میں



ایک مولی روز شامل کر لیں۔ مولی کا پانی نکال کر گنچ پر ملیں۔ اس سے بال آجاتے ہیں۔

برگد کے لمبے ریشے جو درخت پر لٹکتے رہتے ہیں۔ ان کو درخت سے توڑ کر خشک کر کے سفوف کریں۔ ناریل کے تیل میں ڈال کر رکھ لیں۔ پندرہ دن بعد یہ تیل لگانا شروع کریں۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

## بالوں کی حفاظت کے لئے گھریلو ٹوٹکے

ہر نئے چاند ہر صبح سویرے اٹھ کر اپنے بالوں کا جائزہ لیں اور ان کی پھٹی ہوئی نوکیں تراش دیں۔ ہر مہینے ایسا کرنے سے بال لمبے ہوں گے۔ ہفتہ میں ایک بار تیل کی مالش سر پر کریں۔ رات بھر تیل لگا رہنے دیں۔ صبح سرد دھو لیں۔ تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں۔ زیتون کا تیل۔ ناریل کا تیل۔ سرسوں کا تیل بالوں کے لیے مفید ہے۔ آپ کو جو تیل میسر آئے وہ بالوں پر ضرور لگائیں۔ گنچ اور بالچر کے لیے کسٹرائیل رات کو ملا کریں تاکہ گنچ دور ہو جائے۔

کالے ماش ثابت - ۱ کپ - پیس لیں

آملہ - ۱ کپ - پیس لیں

سیکا کاتی - ۱ کپ - پیس لیں

مستھی کے بیج - ۲ بڑے چمچے - پیس لیں

لیموں کے چھلکے سوکھے ہوئے - ۴ عدد - پیس لیں

تیز گرم پانی میں آدھ گھنٹہ یہ سفوف دو بڑے چمچے بھگو دیں اور پھر سر پر لگا کر خوب ملیں۔ ۵ منٹ بعد سرد دھو لیں۔ اس سے بال لمبے ہوں گے۔ بال گرنے بند ہوں گے اور گھنے بال ہو جائیں گے۔

## مہندی بالوں کی حفاظت کے لئے

۱ کپ مہندی لیں۔ اسے پانی میں گھول لیں۔ آدھے لیموں کا رس

ملائیں۔ سم لونگ پس کر شامل کریں۔ ایک انڈے کی زردی ملا دیں۔ دار چینی کا چھوٹا سا ٹکڑا پیس کر آخر میں ملا لیں اور مہندی کو دو گھنٹہ کے لیے ڈھانک کر رکھ دیں۔

سر میں اچھی طرح لگائیں۔ دو تین گھنٹہ بعد تازے پانی سے سرد دھو لیں۔ بعد میں شیمپو کر لیں۔ ایک شیمپو ہو تو بہتر ہے۔ مہینہ میں ایک بار یہ عمل کریں۔

## باورچی خانہ

باورچی خانہ ایسی جگہ ہے جہاں ایک خاتون اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ کام کرتی ہے۔ اس مہنگائی کے عالم میں جب کبھی کوئی چیز خراب ہو جائے تو وہ اسے صحیح کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ باورچی خانہ کی صفائی بھی از حد ضروری ہے۔ پہلے برتنوں کی صفائی رکھ سے کی جاتی تھی۔ اب برتنوں کی صفائی کے لیے کئی قسم کا ”وم“ اور روشن دستیاب ہیں۔ اکثر گھروں میں ”وم“ مہنگائی کی وجہ سے خرید نہیں جاتا ہے۔

## ”وم“ بنانے کا نیا طریقہ

چپس پاؤڈر = ۲ کلو

پسا ہوا نمک = ۱ کلو

کپڑے دھونے والا سوڈا = ۲۰۰ گرام

کھلا سرف = ۲۰۰ گرام

ایک برتن میں یہ ساری چیزیں ملا لیں۔ ”وم“ تیار ہے۔ بازار کی نسبت بے انتہا سستا ہے۔ آپ اس سے برتن دھو سکتی ہیں۔ واش بین سنک صاف کر سکتی ہیں۔



## تانے کے برتن صاف کرنے کے لیے

تھوڑا سا وِوم لیں۔ اسے سرکہ کی مدد سے لٹی کی طرح بنالیں۔ خوب رگڑیں۔  
چند منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر پانی سے دھو کر صابن اور ریت کی مدد سے صاف  
کریں۔ تانے کے برتن چکنے لگیں گے۔

## المونیم کے برتن صاف کرنے کے لیے

سوکھے ہوئے لیموں کے چھلکے گرائنڈر میں پیس لیں۔ پہلے وِوم سے دھوئیں  
پھر یہ چھلکے پسے ہوئے المونیم کے برتن پر رگڑیں۔ برتن صاف ہو جائیں گے۔  
ریت اور وِوم کے آمیزے سے بھی برتن چمکتے ہیں۔

## مٹی کی دیگی زیادہ دیر استعمال کرنے کے لیے

مٹی کی نئی دیگی میں نمک۔ تیل سرسوں لگا کر ۲ گھنٹے رکھیں۔ پھر استعمال  
کریں۔ اس میں پانی بھر کر دو دن رکھیں اور پھر اس میں چھوٹے یا بڑے پائے  
پکائیں۔ پائے کی چکناہٹ سے دیگی مضبوط ہوگی اور ٹوٹے گی نہیں۔

## سیاہ المونیم کی دیگی کے لیے

صابن تھوڑا سا کاٹ کر پانی میں ملائیں۔ لیموں کے چھلکے ڈال کر دیگی میں چند  
منٹ پکائیں۔ پھر ریت اور وِوم سے صاف کریں، اندر کی سیاہی دور ہو جائے گی۔  
المونیم کا برتن مضبوط ہو اور کثرت استعمال سے سیاہ ہو جائے تو اسے سوئی گیس  
کے چولہے پر رکھ دیں۔ آگ سے جل جل کر وہ سفید ہو جائے گا۔ ٹھنڈا ہونے  
پر اسے وِوم سے مانجھ لیں۔ گرم برتن پر پانی پڑ کر سوراخ ہو جاتے ہیں۔

## اوون کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لیے

دو بڑے چمچے بورک کے وِوم میں ملا لیں اور پانی میں گھول کر کپڑے سے برتن  
پر لگا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد کپڑے پر وِوم لگا کر اچھی طرح دھولیں، داغ اتر جائیں  
گے۔ نمک اور سرکہ لگانے سے بھی داغ کم ہو جاتے ہیں۔

## پلاسٹک کے برتن صاف کرنے کے لیے

پانی گرم کریں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال  
دیں۔ برتن پانی میں بھگو کر صاف کریں۔ نائلون کے برتن پر وِوم لگا کر رگڑیں۔ بعد  
میں صابن لگا کر دھوئیں۔ برتن۔ ٹوکریاں صاف ہوں گی۔ بعد میں کپڑے سے  
خوب پونچھ کر رکھیں۔

## پیالیوں کے داغ دور کرنے کے لیے

نمک اور سوڈا ملا کر کپڑے سے پیالیوں پر لگا دیں۔ ذرا سا پانی ملائیں۔ تاکہ  
پیالیوں پر اچھی طرح لگ سکے۔ نائلون کے برتن پر وِوم لگا کر خوب رگڑیں۔ داغ  
دبے دور ہو جائیں گے۔

## گھی کاٹین صاف کرنے کے لیے

ٹین میں پانی تھوڑا سا گرم کریں۔ برتن اور صابن کی مدد سے دھوئیں۔  
پھر کپڑے دھونے والا سوڈا دو بڑے چمچے ٹین میں ڈالیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر  
گرم کریں۔ برتن کی مدد سے صاف کریں۔ پانی سے دھو کر اخبار کے کاغذ سے  
اچھی طرح صاف کریں۔



## جرمن سلور کے برتن کیسے صاف کریں

جرمن سلور کے برتن چپس پاؤڈر سے رگڑ لیں۔ چاک کے ٹکڑے پیس کر اس میں ہم وزن نمک ملا کر رکھیں۔ گیلے کپڑے کی گدڑی سے سفوف لگا کر خوب چمکائیں اور پھر دھولیں۔

## سٹین لیس سٹیل کے برتن صاف کرنے کے لیے

دوم میں لیموں کے پسے ہوئے پھلکے ملائیں۔ پہلے لوہے کی جالی سے صابن لگا کر برتن صاف کریں۔ پھر دوم سے خوب رگڑ لیں۔ اگر دھتے بہت زیادہ گہرے ہیں تو ایک چمچہ ایونیا لے کر ایک چمچہ پانی ملائیں اور کپڑے سے برتن پر لگا دیں پانچ منٹ بعد صاف کریں۔ دوم سے خوب دھو کر برتن کپڑے سے صاف کر لیں۔

## لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کے لئے

قیمہ والی مشین پہلے لوہے کی آتی تھی۔ اس پر بہت جلدی زنگ لگ جاتا تھا۔ کڑا ہی مشین وغیرہ کو زنگ سے بچانے کے لیے اچھی طرح دھو کر اس پر سرسوں کا تیل مل دیں۔ زنگ نہیں لگے گا۔ جب استعمال کریں تو پہلے دھولیں۔

## تام چینی کے برتن خراب نہ ہوں

تام چینی کی پلیٹ اور دوسرے برتن کبھی سوڈے سے نہ دھوئیں۔ ان کے لیے جو دم گھر میں بنائیں اس میں سوڈا نہ شامل کریں۔ صابن سے دھوئیں۔ اس سے برتن ٹھیک رہتے ہیں۔

## چاندی کے برتن صاف کریں

چاندی کے برتن استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ کپڑے سے اچھی طرح صاف

کر کے الماری میں رکھنے چاہئیں۔ نمی سے برتن پر دھتے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ان کو پلاسٹک کے لفافے میں رکھا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔ بذا احتیاطی سے خراب ہو جائیں تو آلو کے قتلے چھلکے سمیت کر کے پانی میں ابال لیں۔ اس پانی سے یہ برتن صاف کریں۔ دھتے دور ہوں گے۔

## ٹین کے داغ دور کرنے کے لیے

تھوڑے سے سرف میں آپ بسا ہوا نمک ملائیں اور ٹین پر خوب رگڑ لیں ٹین کے داغ ختم ہو جائیں گے۔ آپ ٹین کے ٹکڑے۔ ڈبے ایسے صاف کریں۔ لیک۔ پیٹری۔ بسکٹ بنانے کے سانچے ٹین کے بنے ہوتے ہیں۔ پانی سے دھو کر فوراً خشک کرنے چاہئیں۔ ورنہ زنگ لگ جاتا ہے۔ پانی سے دھو کر ہلکا سا کھانے والا تیل مل دیں۔ پھر زنگ نہیں لگے گا۔ اگر ان کو تھوڑا سا تیل لگا کر ذرا سی دیر کے لیے اوون یا چولہے پر رکھ دیں تو جلدی زنگ نہیں لگتا۔ آپ تیل نہیں لگاتیں تو سانچے صاف کر کے ان کو کپڑے سے اچھی طرح صاف کر کے رکھیں۔

## ہاتھی دانت کے چھری کانٹے کیسے صاف ہوں

ہاتھی دانت کے دستے چھری کانٹوں پر کثرت استعمال سے پیلے ہو جاتے ہیں۔ لیموں اور نمک سے یہ دستے صاف ہو جاتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے ہاتھی دانت پیلا ہوتا ہے۔ اس کی احتیاط کریں۔ چھری کانٹے دھو کر کپڑے سے صاف کر کے رکھ دیں۔ ہاتھی دانت کے کھلونے صاف کرنے کے لیے آپ نائلون کے برش پر صابن لگا کر انہیں دھولیں۔ تھوڑا سا سرف گرم پانی میں ڈالیں۔ جھاگ بنائیں اور کھلونے اس میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد نکالیں۔ اگر دھتے ہوں تو لیموں اور نمک سے صاف کریں۔ ورنہ دھوپ میں سکھا کر احتیاط سے سجا دیں۔



## لوہے کے چاقو پھری صاف کرنے کے لیے

پتھر کی سل یا ٹکڑے پر رگڑیں۔ ریتی سے صاف کر لیں۔ اگر استعمال نہیں کرنا ہے تو ذرا ساتیل لگا کر رکھ دیں۔ لوہے کی پھریاں کاغذ میں لپیٹ کر خشک جگہ رکھی جائیں تو صاف رہتی ہیں۔ گیلی پھری پر جلدی زنگ لگ جاتا ہے۔

## گوشت اور اس کی اقسام

ہمیں چاہیے غذائیں اعتدال سے کام لیں۔ گوشت زیادہ کھانے کا رجحان عوام میں بڑھتا جا رہا ہے۔ زیادہ گوشت کھانے سے طبیعت زور درخ اور غصہ والی ہو جاتی ہے۔ خود غرضی اور نفسانیت بڑھتی ہے۔ قابل عیسوں کا کہنا ہے ایک بالغ مرد یا عورت کے لیے آدھ پاؤ گوشت کافی غذا ہے۔ اس سے زیادہ کھانے سے بیماریاں ہوتی ہیں۔ ادنٹ کا گوشت نمکین اور سخت ہوتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

بٹیر کا گوشت لاغر اور کمزور لوگوں کے لیے مفید ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے۔ بکری کا گوشت زود ہضم ہے۔ چھوٹی بکری کا گوشت مرلیضوں کے لیے بہتر ہے۔ بھینس کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ بچے کا گوشت بہتر ہے۔

بھڑ کا گوشت چکنا ہوتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ گاڑھا خون پیدا کرتا ہے۔ تیترا کا گوشت معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ کے لیے بہتر ہے۔ جلدی ہضم ہوتا ہے۔ چڑیا کا گوشت بھی بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بلغی اور عقبی امراض میں مفید ہے۔ خرگوش کا گوشت خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ کالی کھانسی، فالج، لقوہ میں اچھا ہے۔ دُنہ کا گوشت ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے مگر جسم کو قوت دیتا ہے۔

گائے کا گوشت دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ مسوڑھوں پر درم پیدا کرتا ہے۔

زیادہ کھانے سے خراب خون بنتا ہے اور امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے دودھ میں شفا ہے۔

کبوتر کا گوشت گرم ہے۔ فالج لقوہ میں استعمال کرتے ہیں۔

مرغی کا گوشت خون پیدا کرتا ہے۔ چوزے کا گوشت معدہ کی سوزش میں مفید ہے۔ مرغی کا شوربہ زیادہ مفید ہے۔

ہرن کا گوشت کھانے سے خشکی ہوتی ہے۔ سرد بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے کباب لذیذ ہوتے ہیں۔

## گوشت پکانے کے لیے

ہمیشہ تازہ گوشت لیں اور صاف کر کے دھو کر پکیٹ بنا کر فرج میں رکھیں گوشت فرج میں سے نکال کر دو گھنٹہ پہلے باہر رکھیں۔ تاکہ اس کی بوٹیاں علیحدہ ہو جائیں۔ پھر اسے پکائیں ورنہ گوشت سخت ہو جائے گا۔

## لپندے بنانے کا بہترین طریقہ

یہ ہے ایک بڑا گوشت کا ٹکڑا آپ فرج میں برف والے خانے میں ایک آدھ گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ پھر باہر نکال کر تیز پھری سے اپنی مرضی کے مطابق ٹکڑے کاٹ لیں۔

چائینر ڈش بنانی ہو تو مرغی کے ٹکڑے بھی فرج میں تھوڑی دیر رکھ دیں۔ پھر نکال کر چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

## گوشت گلانے کے لیے

(۱) خر بوزے کے چھلکے سکھا کر پیس کر محفوظ رکھیں۔ دو تین چٹکی سفوف گوشت میں ڈالنے سے جلدی گل جاتا ہے۔



(۲) پان میں کھانے والا چونا ڈھکن پر لگا کر اوپر وزن رکھیں۔  
 (۳) کچا پیتھ چھلکے سمیت سکھالیں۔ اس کا سفوف ڈالیں۔  
 (۴) پکانے سے پہلے اگر تھوڑی سی پجری پیس کر گوشت پر لگا دیں اور ایک دو گھنٹہ بعد پکائیں تو گوشت جلدی گل جائے گا۔ لہندوں اور چانپوں پر لگانے سے خستہ پن آ جاتا ہے۔

(۵) چھالیہ کے موٹے دو چار ٹکڑے کاٹ کر سالن میں ڈال دیں۔  
 (۶) گوشت ہلکی آنچ پر لگائیں۔ اس کا مزہ کچھ اور ہی ہو گا۔ جلدی گل جائے گا۔  
 (۷) فرج میں سے گوشت کا پکیٹ نکال کر کسی پیالے میں رکھ دیں۔ اب اس گوشت کو دھونے کی ضرورت نہیں۔ دھونے سے غذائیت بھی ضائع ہوگی اور گوشت بھی نہیں گلے گا۔

## گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں

گوشت میں نمک ڈال کر آدھ پیالی پانی ڈال کر جوش دے لیں۔ چوبیس گھنٹہ کے بعد پھر ایک بار گرم کر لیں۔ اس طرح تین چار دن بقر عید کے موقع پر گوشت بغیر فرج کے رہ سکتا ہے۔

گوشت کے ٹکڑے کر کے نمک سرکہ لگائیں۔ چھری یا کانٹے سے گہرا کٹ لگائیں۔ پھر ہلکا سا تیل لگا کر رکھیں۔ اس سے گوشت پر جو پیڑی سی جم جاتی ہے وہ نہیں جمتی۔

پہاڑی علاقے میں گوشت کے پارچے پہاڑیوں پر سکھا کر محفوظ کرتے ہیں۔ ان پر نمک ضرور لگاتے ہیں۔ سوکھا ہوا یہ گوشت لذیذ ہوتا ہے۔

## گوشت روست کرتے ہوئے

اس بات کا دھیان رکھیں ہمیشہ گوشت کو دھو کر صاف کر کے اُسے سرکہ

اور نمک لگا کر رکھیں۔ اس سے گوشت خستہ اور نمکین ہو گا۔ شیشے کے پیالے میں سرکہ نمک تھوڑی سی پیسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر گوشت رکھیں۔ پیا اوپر سے ڈھانک کر فرج میں رکھیں۔ یہ گوشت جب بھی تیل کی مزیدار ہو گا۔ کم از کم چوبیس گھنٹہ رکھیں۔

## چانپیس روست کرتے ہوئے

آپ چانپوں کو مسالے دہی میں بھگو کر فرج میں رکھ دیں۔ اگر آپ سرکہ میں بھگونا چاہتی ہیں تو اس میں مسالے ملا دیں۔ پیتھا اور مسالے ملا کر بھی چند گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ سکتی ہیں۔ چانپیس خستہ اور مزے دار بنیں گی۔ لیموں کے رس میں بھی چانپ بھگو کر رکھی جاسکتی ہے۔

## مرغی

مرغی ہمیشہ چھوٹی عمر کی لیں۔ وہ بہت جلدی گل جاتی ہے۔ بڑی عمر کی مرغی کا گوشت سخت ہوتا ہے۔ ذائقہ نہیں ہوتا۔ بڑی مرغیوں کے ٹکڑے اگر سفید سرکہ اجینو موٹوا اور نمک کے ساتھ بھگو کر رکھے جائیں تو فرائی کرتے کرتے گل جاتے ہیں۔ ویسے بھی مرغی کو مسالہ لگا کر رکھیں اور آدھ گھنٹہ بعد تیل بہت لذیذ بنے گی۔

## مچھلی کی بُودور کرنے کے لیے

(۱) مچھلی کو بغیر دھوئے نمک لگا کر دو گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ پھر آٹے سے دھو کر مسالہ لگائیں۔ اس طرح بُودور ختم ہو جاتی ہے۔

(۲) بلیں اور نمک ہاتھ سے ملا لیں اور مچھلی کے ٹکڑوں پر خوب ملیں۔ پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ مچھلی کی بُودور ختم ہو جائے گی۔

(۳) آٹے اور نمک سے مچھلی دھو کر لہسن پسنا ہوا لگا کر رکھ دیں۔

(۴) مچھلی پر نمک اور سرکہ لگا دیں۔ دس منٹ بعد بلیں سے دھو لیں۔



(۵) مچھلی دھو کر چھا چھ میں ڈال دیں اور پھر نکال کر کسی بجاری پتھر یا ریل کے نیچے دبا دیں۔ مچھلی کی بو ختم ہو جائے گی۔

(۶) مچھلی تلنے وقت گھی میں تھوڑی سی اجوائن ڈال دیں۔ اجوائن کی خوشبو مچھلی کی بو ختم کر دے گی۔ ویسے بھی اجوائن سے تلی ہوئی مچھلی کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے۔ چنگی بھرا اجوائن مچھلی کے سالہ میں شامل کریں۔

## مچھلی خریدتے وقت یہ دھیان رکھیں

مچھلی پرانگی سے دباؤ دے کر اندازہ کریں تازہ مچھلی ہے یا باسی۔ تازہ مچھلی کا گوشت سخت ہوتا ہے باسی کا نرم۔ اور اس کے گلپھڑے سرخ ہونے چاہئیں۔ بعض پھیرے خون لگا دیتے ہیں تاکہ پہچان نہ سکے۔ مچھلی کا گوشت نرم نہیں ہونا چاہیئے۔ باسی مچھلی خراب ہوتی ہے اور اس کی بو بھی ناقابل برداشت۔

## سبزیاں

### کریلے کی کرڈواہٹ دور کرنے کے لیے

مٹھی بھر نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ خوب مل مل کر دھوئیں اور تیز گرم گھی میں تل لیں۔ اب انہیں گوشت یا قیمہ۔ ٹماٹر۔ پیاز میں ڈال کر پکائیں۔ کچا آم لے کر کاٹ لیں۔ تھوڑے سے پانی میں ابالیں۔ جب جوش آجائے کریلے کاٹ کر ڈال دیں۔ چار پانچ جوش دے کر تار کر پھینک دیں۔ کریلے کی کرڈواہٹ دور ہوگی۔

اسی کے پانی میں بھی کریلے ابال سکتی ہیں۔ بعد میں کریلے اچھی طرح پخوڑ کر گھی میں فراٹی کر لیں۔

## سبزیاں پکاتے وقت دھیان رکھیں

پالک۔ ساگ۔ میتھی کے پتے کاٹ کر پلاسٹک کی چھلنی میں کھلے پانی سے دھوئیں اور ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دوسرے برتن میں رکھیں۔ اس طرح ساری مٹی اور کرکر اہٹ نکل جاتی ہے۔ بالکل تھوڑا سا پانی ڈال کر سبزی پکائیں۔ آٹھ ہلکی ہو اس طرح بھر پور غذائیت ملے گی۔

بلغن کے قلمے ڈال کر پانی میں ڈالیں۔ اس طرح وہ کالے نہیں ہوں گے۔ اگر آپ بین میں پکوڑے بنا نا چاہتی ہوں تو تلنے وقت بین کے ٹکڑے نمک کے پانی سے نکالیں اور بین لگا کر تل لیں۔ ورنہ بین میں سیاہی مائل پانی چھٹ جائیگا۔ مرچ کے دانے چھیل کر پلاسٹک کے لفافے میں برف کے خانہ میں محفوظ کر دیں جب پکانے ہوں تو ان میں سے تھوڑے سے نکال لیں۔

## کچے ٹماٹر سے مل جاتے ہیں ان کو جلد پکانا ہو

تو اخبار کے کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں۔ دو چار دن میں سرخ ہو جائیں گے۔ ٹماٹر کو تھوڑے سے پانی میں ابال کر ان کا چھلکا آسانی سے اتار لیں۔

## سبزی تازہ رکھنے کے لئے

آلو۔ پیاز وغیرہ تو کئی دن تک اصل حالت میں رہتے ہیں۔ باقی سبزیوں کو احتیاط سے علیحدہ علیحدہ ٹھنڈی خشک جگہ رکھیں۔ جب دیکھیں خشک ہو رہی ہیں تو پانی کا چھینٹا دیں۔ پتے والی سبزیوں کو دن میں ایک بار ضرور الٹ پلٹ کریں۔ ورنہ جلدی گل سر جائیں گی۔ سبزی پر پانی میں بھیگا ہوا کپڑا پخوڑ کر بھی ڈال سکتی ہیں۔ اگر سبزی زیادہ ہے تو آپ اسے سکھا کر رکھ سکتی ہیں۔

ٹماٹر تھوڑے سے پانی میں نمک کے ساتھ ابال کر مشین میں پیس لیں۔ تول



میں بھر کر اوپر کھانے والا تیل ڈال دیں۔ یہ ٹائمر بہت دیر محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی میں بھیکے ٹائمر بھی دیر تک رہ جاتے ہیں۔ ٹائمر کے سروں پر گچھلا ہوا موم لگانے سے بھی ٹائمر خراب نہیں ہوتے۔ برف خانہ میں ٹائمر محفوظ کریں تو سالن بھونٹے وقت دو تین ٹائمر ڈال سکتی ہیں۔ یہ ٹائمر سلاڈ کے کام نہیں آ سکتے۔

### ادرک محفوظ رکھنے کے لیے

ادرک کو کسی چھوٹے سے گیلے میں ریت بھر کر اس میں دبا دیں۔ تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دیتی رہیں۔ ادرک خراب نہیں ہوگی۔ ادرک کو آپ زمین کھود کر بھی دبا سکتی ہیں۔ اس طرح وہ اُگ جائے گی اور آپ کو جب بھی ضرورت ہوگی آپ تھوڑی بہت زمین کھود کر نکال سکتی ہیں۔

### گو بھی۔ گاجر۔ چندر۔ شملہ مرچ

آپ سبزیاں کاٹ کر ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پلاسٹک کے لفافے میں علیحدہ رکھ کر فرج کے برف خانہ میں محفوظ کر لیں۔ یہ سبزیاں آپ سوپ۔ چاول۔ شوربے۔ قہر میں ڈال سکتی ہیں۔ چکن چائٹر سوپ میں کام آ سکتی ہیں۔ ان کے رنگ اور ذائقہ میں بالکل فرق نہیں پڑتا ہے۔ بالکل تازہ لگتی ہیں۔

### سبزیاں سکھانے کے لئے

پہلے زمانے میں بڑی بوڑھیاں گاجر اور شلیم۔ کریلے سکھا کر رکھتی تھیں۔ گاجر کاٹتے وقت وہ گاجر کی پینڈی گہری کاٹ کر پھینک دیتیں۔ آج کی تازہ تحقیق بھی یہی ہے۔ گاجر کی پینڈی کاٹنے سے گاجر جلدی خشک ہو جاتی ہے۔ سبزیاں عام طور پر دھوپ میں سکھا کر خشک کی جاتی ہیں۔ مٹر کے دانے بھی خشک کر کے ڈبوں میں بھرے جلتے ہیں۔ پرانے طریقے برسرِ ہا برس سے

کام آ رہے ہیں۔ آج کل سبزیوں کو کاٹ کر پوٹلی بنا کر اُبلتے پانی میں سبزی کی مناسبت سے رکھا جاتا ہے۔ پھر سکھا کر محفوظ کرتے ہیں۔

### سوکھی سبزی تازہ کرنے کے لئے

پکانے سے پہلے ان کو نیم گرم پانی میں بھگو دیں پھول کر تازہ ہو جائیں گی سوکھی میتھی کو آپ ویسے ہی ہانڈی میں ڈال سکتی ہیں۔ بھگونے کی ضرورت نہیں ہے۔ گاجر۔ شلیم۔ کریلے وغیرہ بھگو دیں۔ سوکھا ہوا ساگ بھی تھوڑی سی دیر بھگوئیں اور پھر پکنے کے لیے رکھیں۔

### پودینہ سکھانے کے لیے

پودینہ صاف کر لیں۔ دھو کر اسے اخبار پر پھیلا دیں۔ ڈنڈیوں کے ساتھ ہی رہنے دیں۔ دو تین دن کے بعد ہاتھ سے ملیں۔ ڈنڈیاں علیحدہ ہو جائیں گی۔ پودینہ علیحدہ۔ اب اسے شیشے کے مرتبان میں رکھ لیں۔ دہی کے رائتہ میں سبزیوں میں آپ اسے استعمال کر سکتی ہیں۔

### لیموں

آپ برف خانہ میں بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ لیموں کا رس نکال کر کسی بوتل میں ڈالیں۔ اوپر تھوڑا سا کھانے والا تیل ڈالیں۔ اب یہ رس محفوظ ہے۔ چاہے جب اسے استعمال کریں۔

### کابلی چنے گلانے کے لیے

- (۱) تھوڑا سا نمک ڈال کر رات کو چنے بھگو دیں۔ صبح پکائیں جلدی گلیں گے۔
- (۲) میٹھا سوڈا ڈال کر پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک کر دوسرے پانی میں پکائیں۔



(۳) چنے گلاتے وقت نمک اور میٹھے سوڈے کی دو تین چٹکیاں ڈال دیں۔ اسی طرح کالے چنے بھگوئے جاتے ہیں اور سوکھے ہوئے مٹر بھی ایک رات پہلے نمک کے پانی میں بھگوئے ہیں۔ سیم کے بیج بھی پہلے سے بھگو کر رکھیں ورنہ دیر میں کلیں گے۔ لوبیہ سفید کے دانے دو گھنٹہ پہلے نیم گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر قیمہ میں شامل کریں۔

### ثابت مسور جلدی گلانے کے لیے

ثابت کالے مسور صاف کر لیں۔ پھر ان کو کسی صاف جگہ زمین پر ڈال کر کسی پتھر کے بٹے سے ہلکا ہلکا رگڑیں۔ تھوڑی سی سرخ دال بھی نکل آئے گی۔ یہ احتیاط رکھیں زیادہ چھلکے نہ اتریں۔ اب دال اٹھا کر پھٹک لیں اور دھو کر پکانے سے پہلے ۱۵ منٹ پانی میں بھگی رہنے دیں۔ پھر چوبیسے پر ہلکی آؤنج میں پکائیں۔ مٹی کی ہانڈی میں دال۔ چنے اچھے پکتے ہیں۔

### اُبے آلو کے چھلکے جلدی اتارنے کے لیے

گرم گرم آلو کے چھلکے جلدی اتر جاتے ہیں۔ ٹھنڈے آلو کے چھلکے اتارنے میں مشکل ہوتی ہے اور ٹھنڈے آلو پینے سے لیس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے آلو کے کباب۔ کٹلس بنائے ہیں تو انہیں گرم گرم پسین لیں۔

### آلو کو گھلنے سے بچانے کے لیے

آلو بعض دفعہ بالکل گھل جاتے ہیں۔ آلو کے ٹکڑے کاٹ کر نمک لگا کر دہل منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر ان کو دھو کر ہانڈی میں ڈالیں۔ آلو کے قتلے نہیں گھلیں گے۔

### اچار خراب ہونے سے بچانے کے لیے

- (۱) اچار کے مرتبان کو خشک جگہ ڈھانک کر رکھیں۔
- (۲) گیلے ہاتھ سے اچار نہ نکالیں۔
- (۳) بالکل صاف چمچ مرتبان میں ڈالیں۔ خراب چمچ سے اچار خراب ہو جاتا ہے۔
- (۴) آٹے یا اناج کا کوئی ذرہ مرتبان میں نہ پڑنے دیں۔
- (۵) تیل ہمیشہ دو انچ اچار سے اوپر رہے۔ اچار میں پھپھوندی نہیں لگے گی۔
- تیل کم ہو تو خراب ہونے کا زیادہ ڈر ہے۔
- (۶) ہر ماہ دھوپ میں ایک دو دن مرتبان رکھیں اور چمچ سے اچار کو ہلا دیں۔
- (۷) لیموں کے عرق یا سرکہ میں پڑا اچار خراب نہیں ہوتا ہے۔
- (۸) اچار زیادہ ہے تو تھوڑا سا لوٹا شیم میٹا بانی سلفیٹ ملا دیں۔

### سیب تازہ رکھنے کے لیے

کسی صندوق یا الماری میں بھوسا بچھا کر سیب اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوسرے سے علیحدہ رہیں۔ سیب خراب نہیں ہوں گے۔

### پھلوں کو تازہ رکھنے کے لیے

لیموں کا عرق اگر پھلوں پر چھڑک دیا جائے تو وہ خراب نہیں ہوتے ہیں۔ شہد میں اگر پھل رکھے جائیں تو تازہ رہتے ہیں۔ کیلوں کا گچھا لٹکا دیا جائے تو کافی دن تک کیلے محفوظ رہتے ہیں۔ پیٹے کو خشک کاغذ میں رکھیں۔ جلدی خراب نہیں ہوگا۔ تربوز کو ٹھنڈا اور محفوظ رکھنے کے لیے ٹھنڈی زمین پر رکھیں۔ گاؤں کے لوگ تربوز کو کپڑے کے تھیلے میں ڈال کر کنویں میں رسی کے ساتھ لٹکا دیتے ہیں۔ تربوز میٹھا اور ٹھنڈا تازہ رہتا ہے۔ خراب نہیں ہوتا ہے۔



## پھلوں کے چھلکے سکھائیے

خربوزے کے چھلکے پھینکنے نہیں ہیں۔ تیز دھوپ میں سکھا کر گرائنڈر میں پیس کر رکھ لیں۔ اس کا تھوڑا سا سفوف گوشت اور دال کے گلانے میں کام آتا ہے۔ لیموں کے چھلکے بھی بہت فائدہ مند ہیں۔ ان سے آپ برتن دھو کر چمکا سکتی ہیں۔ منجن میں ملا سکتی ہیں۔ سرخ دھو سکتی ہیں۔ لیموں کے چھلکے سکھا کر رکھیے۔

پیتے چھوٹے کچے مل جائیں تو ان کو کاٹ کر سکھالیں۔ سیخ کبابوں میں چانپوں میں تھوڑا سا سفوف ملانے سے قیمہ گوشت جلدی گل جائے گا اور اس میں ذائقہ بھی آئے گا۔

## لہسن کے چھلکے اتارنے کے لیے

لہسن کو پانی میں بھگو دیں۔ رات کو بھگوئیں۔ صبح لوہے کی چھلنی میں ڈال کر ہاتھ سے ملیں۔ چھلکے جلدی اتر جائیں گے۔

لہسن کو سرسوں کا تیل لگا کر اخبار دھوپ میں بچھا کر اس پر پھیلا کر رکھیں۔ تیز دھوپ پڑنے دیں۔ تین چار گھنٹہ بعد موٹا کپڑا لے کر اس سے لہسن کو ملیں۔ چھلکے اتر جائیں گے۔

## پیاز کی تیزی سے بچنے کے لیے

افریقہ میں عورتیں یہ ٹوٹکا کرتی ہیں۔ پیاز کا موٹا سا چھلکا سر پر رکھ لیتی ہیں اس سے آنسو نہیں بہتے ہیں۔

پیاز پھیل کر تازے پانی میں ڈالتی جائیں۔ پھر اسے پانی ہی میں کاٹ لیں۔ پیاز کی تیزی ختم ہو جائے گی۔

پیاز بہت سارے کاٹنے ہیں تو پانی کے تسلیے میں برف ڈال دیں اور اس

میں پھلی پیاز ڈال کر ٹھنڈی ہونے دیں۔ ٹھنڈی پیاز کاٹنے سے آنسو نہیں بہیں گے۔

## گھی صاف کرنے کے لیے

گھی کے ڈبہ میں بعض دفعہ ناگوار سی بو ہوتی ہے۔ اس کے لیے بہتر طریقہ یہ ہے پانچ کلو گھی میں ایک پاؤدہی ڈال کر جلا لیں۔ جب دہی جل جائے تو گھی کپڑے سے چھان کر بھر لیں۔ گھی میں اصلی گھی جیسی خوشبو ہوگی۔ سالن کا ذائقہ بھی بہتر ہوگا۔ کچھ خواتین تو یہ ٹوٹکا آزما کر کہتی ہیں ہم اصلی گھی میں ہی سالن پکاتے ہیں۔

## استعمال شدہ گھی یا تیل صاف کرنے کے لیے

استعمال شدہ گھی علیحدہ پیالے میں رکھیں۔ اوپر سے نتھار لیں۔ تیل ہو تو وہ بھی اوپر اوپر سے نکالیں۔ گھر میں کوئی پرانی چھلنی ہو تو اس میں چھان لیں۔ گھی کا پیالہ فرج میں رکھ کر اوپر کی جمی ہوئی تہہ علیحدہ نکالیں۔ دیگ کے سالن کا گھی بھی آپ محفوظ کر سکتی ہیں۔ جما ہوا گھی کسی ڈبہ میں رکھ لیں۔ تھوڑا تھوڑا استعمال کریں۔

## چیزیں تلنے کے لیے

گھی یا تیل خوب گرم کریں۔ پھر آ پنج بکی کر کے جو چیز تلنی ہے وہ تلیں۔ مبین ہاتھ سے خوب پھینٹ لیں۔ تھوڑا سا مبین ہاتھ سے پانی میں ڈالیں۔ مبین کی بوند پانی پر تیرنے لگے تو سمجھیں اب تیار ہے۔ ہاتھ سے پھینٹ کر مبین زیادہ اچھی طرح ملا جاتا ہے۔ اس میں گھی زیادہ نہیں لگتا۔ اور نہ ہی میٹھا سوڈا یا بیکنگ پاؤڈر ڈالنا پڑتا ہے۔

کباب یا مچھلی تلنے وقت چٹکی بھر نمک فراٹی پانی میں ڈال دیں۔ اس طرح چیزیں نیچے نہیں لگیں گی۔ کباب پلٹنے کے لیے کھڑا چم استعمال کریں۔ کباب میں انڈا لانے سے۔ اوپر ڈبل روٹی کا چورا لگانے سے کباب اچھے تلے جاتے ہیں۔ خصوصاً آلو



کے کباب پر مین یا ڈبل روٹی کا چوراگانے سے شکل اور ذائقہ بہتر رہتا ہے۔

## چاول پکانے کے لیے

- (۱) پرانا چاول کم از کم پندرہ منٹ پہلے بھگوئیں تاکہ چاول صحیح پک سکیں۔
- (۲) چاول ناپ کر پکائیں۔ ایک کپ چاول میں دو کپ پانی کا اندازہ رکھیں۔
- (۳) زردہ پکانا ہو تو گرم گرم چاولوں کا پانی گراتے ہی فوراً ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اس طرح چاول جڑتے نہیں ہیں۔
- (۴) چاول پکاتے وقت ایک چمچ سرکہ ڈال دیں تو چاول کا رنگ ٹھیک رہتا ہے۔
- (۵) مسالے والے چاول پکاتے وقت پیاز نہ ہو تو آپ تھوڑی سی چینی گھی میں خوب لال سرخ کر کے پانی ڈالیں اور پھر مسالے ڈال کر چاول پکائیں، چاولوں کا رنگ براؤن ہوگا اور مٹھاس بھی رہے گی۔
- (۶) باسی چاول تازہ کرنے ہوں تو پانی کا چھینٹا دے کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ ابلے ہوئے چاول ہوں تو پانی ابال کر اس میں دو منٹ کے لیے باسی چاول ڈال کر پانی پھینک دیں۔ چاول ہلکی آنچ پر رکھیں۔

## چاول کو کیڑوں سے بچانے کے لیے

چاول میں پسایا ہوا موٹانک اور ہلدی ملا کر رکھیں۔ چاول جلدی خراب نہیں ہوں گے اور کیڑا بھی نہیں پڑے گا۔ نمک موٹا ہو تا کہ چھن جائے۔ دیہات میں منوں کے حساب سے چاول اسی طرح رکھتے ہیں۔

## چاول کی بڑیاں بنانے کے لیے

چاول بچ جائیں تو ان میں تھوڑا سا پانی، سفید زیرہ، نمک مرچ ڈال کر پکائیں گھوٹ کر لئی کی طرح کریں۔ کساڑے میں ذرا سی گھی لگا کر بڑیاں توڑ لیں۔ تیز دھوپ

میں تین چار دن سکھائیں۔ جب ابھی طرح خشک ہو جائیں تو ڈبہ میں بھر لیں۔ ان کو آپ تیز گرم گھی میں ہلکی آنچ پر تل لیں۔ چائے کے ساتھ مزہ دیں گی۔ آپ انہیں مہمانوں کے سامنے بھی رکھ سکتی ہیں۔

## پیاز کی بدبو منہ سے دور کرنا

پیاز کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مگر اس کی بو منہ سے آتی رہتی ہے۔ پیاز کی بو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا دھنیا چبائیں۔ اس سے منہ کی بو دور ہو جاتی ہے بلکہ خوشبو سی آنے لگتی ہے۔  
شکر تھوڑی سی کھانے سے بھی پیاز کی بو منہ سے چلی جاتی ہے۔

## مولی کی بد مزہ ڈکار نہ آنے کے لیے

مولی بہت فائدہ مند ہے۔ کچی کھائیں یا پکا کر کھائیں۔ ہر طرح صحت کے لیے اچھی ہے۔ مولی کھانے کے بعد بد مزہ ڈکاریں آتی ہیں۔ صاف پتہ چل جاتا ہے مولی کھائی ہے۔ ان ڈکاروں سے بچنے کے لیے نو دس دانے مٹر کے کھالیں اور جب بھی مولی کھائیں اس کے فوراً بعد مٹر کے تازے دانے چبائیں۔ بولی کی بو بھی نہیں آئے گی۔

## منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے

بعض لوگوں کے منہ سے بہت بُری بو آتی ہے۔ انہیں چاہیے چٹ پٹی سالہ دار چیز کھانا چھوڑ دیں۔ قبض نہ ہونے دیں اور دن میں دو تین دفعہ سبز سولف کھایا کریں۔ سولف کھانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

## پیروں کی بدبو دور کرنے کے لیے

کچھ لوگوں کے پاؤں میں سخت بدبو ہوتی ہے۔ جو لوگ نماز پڑھتے ہیں، وہ



پانچوں وقت دھونو کرتے ہیں۔ دھونو کرنے سے میل دور ہوتا ہے۔ سب سے بہترین علاج تو یہ ہے پانچوں وقت دھونو کیا جائے اور صبح کی نماز کے بعد دس منٹ گھاس پر نئے پاؤں چلیں۔ چکنی مٹی کا لیپ پاؤں پر کریں۔ اس سے بھی بودا دور ہو جاتی ہے نمک۔ سرکہ کے پانی میں پاؤں بھگوئیں۔ پندرہ منٹ بعد نکال لیں۔ جرابیں روز دھو کر پہنیں۔ ایک دن سے زیادہ نہ استعمال کریں۔ جوتی کو دھوپ میں تھوڑی دیر رکھیں تاکہ اس کی بدبودار ہو جائے۔ پھر ٹیکم پاؤڈر چھڑک کر پہنیں۔

### شیشے کی بوتلیں صاف کرنے کے لیے

شیشے کی بوتلیں بہت گندی ہو جائیں تو اس میں مٹھی بھر موٹی بھری رجو فرش بناتے ہوئے کام آتی ہے اور تھوڑا سا نمک لے کر بوتل میں ڈال دیں۔ پانی آدھی بوتل بھر کر دھوپ میں رکھیں۔ شام کو ہلا کر بوتل صاف کریں۔ دم اور پانی سے دھوئیں۔ بوتلیں صاف ہو جائیں گی چائے کے پانی میں دم ملا کر بوتلیں دھوئیں۔ نمک اور کپڑے دھونے کا سوڈا ملا کر پانی کے ساتھ بوتل میں ڈالیں۔ دو گھنٹہ بعد بوتل دھولیں۔ سرکہ اور نمک بوتل میں ڈال دیں۔ دو گھنٹہ بعد دھوئیں۔ بوتل دھونے کے لیے برش استعمال کریں۔

### مسالے کے مرتبان دھونے کے لیے

عام طور پر جسم اور جیلی کی خالی شیشیوں میں جاڑ میں مسالے رکھے جاتے ہیں۔ گرم پانی کسی ٹب میں ڈال کر اس میں صرف اور نمک ڈال دیں۔ پانی ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو برش سے دھولیں۔ دھوپ میں رکھ کر سکھائیں۔ اخبار کے کاغذ سے صاف کر کے دوبارہ مسالے بھریں۔ بالکل نئی چمکتی شیشیاں نظر

### نظر آئیں گی۔

### شیشے کے برتن چمکانے کے لیے

دم سے برتن دھوئیں اور دو چمچ سرکہ لے کر اسے ایک جگہ پانی میں ملا کر رکھ لیں۔ اس پانی سے برتن کھنگال کر رکھتی جائیں۔ شیشے میں چمک آجائے گی۔

### پلاسٹک کے برتن دھونے کے لیے

دم میں نمک ملائیں اور گرم پانی کی مدد سے خوب دھوئیں۔ پلاسٹک کے برتن پہلے صابن سے صاف کریں۔ پھر دم اور نمک سے صاف کر کے دھولیں۔

### چھری سے ہاتھ کٹ جائے

چھری سے ہاتھ کٹ جائے اور کوئی بھی چیز نہ ملے تو آپ شہد کو ملل کے کپڑے پر لگا کر انگلی پر لپیٹ دیں۔ زخم جلدی بھر جائے گا۔

### انگلی چوٹ سے نیلی پڑ جائے

بعض دفعہ چوٹ سے خون جم جاتا ہے۔ سیاہی مائل نیلا دھبہ پڑ جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ شہد میں تھوڑا سا نمک ملا کر دھبہ پر لیپ کریں۔ دو تین بار لگانے سے جلد کی سیاہی دور ہو جائے گی۔ اسی طرح جل جانے پر خالص شہد کا لیپ ٹھنڈک دیتا ہے۔ شہد نہ ہو تو خالص پیاز کا رس لگائیں۔ نیل پانی میں گھول کر لیپ کریں۔

### سبزی کاٹنے سے ہاتھ پر داغ پڑ جائیں

آپ تھوڑا سا نمک اور سرسوں کا تیل لگائیں۔ صابن سے مل کر دھولیں۔



نمک اور سرکہ ملا کر دھونے سے بھی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

تھوڑا سا نمک۔ آٹا۔ تیل ملا کر خوب رگڑیں۔

لیموں کا چھلکا رگڑیں اور پھر صابن سے ہاتھ دھولیں۔ جو کے آٹے میں نمک ملا کر رگڑیں۔ پھر صابن سے ہاتھ دھولیں۔

### ہلدی کے داغ دور کرنے کے لیے

ہلدی کے داغ ہاتھ پر بہت بُرے لگتے ہیں۔ کچھ خواتین مسالہ میں ثابت ہلدی ڈال کر پیستی ہیں۔ اس کے داغ دور کرنے کے لیے لیموں کا رس ملیں اور صابن سے ہاتھ دھولیں۔ لیموں نہ ہو تو تھوڑی سی ٹائری پانی میں گھول کر داغ پر ملیں۔ بعد میں کوئلہ کریم لگالیں۔ یہ ساری ترکیبیں ان خواتین کے لیے ہیں جو دستانہ پہن کر کام نہیں کرتیں۔

### مچھر سے بچاؤ کے لیے

مچھر کے کاٹنے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ مچھروں سے بچنے کے لیے ان ٹونکوں پر عمل کریں۔

(۱) نیم کی نمولیاں لیں۔ کوٹ کر مرسوں کے تیل میں جلا لیں۔ اس تیل کی یہ خاصیت ہے جہاں ملیں گے وہاں مچھر نہیں کاٹیں گے۔

(۲) نیم کے پتوں کی دھونی سے مچھر بھاگتے ہیں۔

(۳) تھوڑے سے کوئلے جلا کر اس پر گندھک کا ٹکڑا رکھ دیں اور دروازے بند کر دیں۔ گندھک کی بو سے مچھر مر جائیں گے۔ آدھ گھنٹہ بعد دروازہ کھولیں۔

(۴) حرمل کے دانے۔ کلونجی۔ لوبان کی دھونی سے بھی مچھر مر جاتے ہیں۔

### کھٹل سے بچاؤ کے لیے

(۱) چار پائی دھوپ میں رکھیں۔ اُلتا ہوا پانی ڈالیں۔

(۲) ڈی۔ ڈی۔ ٹی کا پاؤڈر پانی میں ملا کر چار پائی کے پایوں میں ڈالیں۔

(۳) سرخ مرچیں پانی میں ملا کر پایوں میں ڈالیں۔

(۴) اجوائن پیس کر تیز گرم پانی میں ملا کر چار پائی پر چھڑکیں۔

(۵) چاروں پایوں کی خالی جگہ میں پودینے کی شاخیں ٹھونس دیں۔

(۶) نیم کے پتے چار پائی پر بچھائیں اور نیم کا پانی ڈالیں۔

### چیونٹی سے بچنے کے لیے

(۱) جب کوئی چیز رکھیں تو ایک لمحہ کے لیے سانس روک لیں۔ پھر کھانے کی چیز رکھ دیں۔ چیونٹیاں نہیں آئیں گی۔

(۲) چیونٹی کے بل کے پاس ہلدی کا دائرہ بنادیں۔ چیونٹیاں نہیں نکلیں گی۔

(۳) شیشے کے پیالے میں یا مٹی کے کونڈے میں پانی بھریں۔ اس کے نیچے میں دوسرا پیالہ رکھ کر کھانے کی چیزیں ڈال دیں۔ چیونٹیاں اسے کھا نہیں سکیں گی۔

### دیمک سے بچاؤ کے لیے

(۱) مٹی کے تیل میں نیم کی نمولی پیس کر ملائیں اور یہ تیل فرنیچر الماری پر لگائیں

(۲) مٹی کا تیل بھی لگانے سے دیمک مر جاتی ہے۔

(۳) تار پین کا تیل لگائیں۔

(۴) الماری میں دیمک ہے تو ایک کونے میں تھوڑا سا اصلی گھی رکھ دیں۔ گھی کی خوشبو سے چیونٹیاں آ کر دیمک کھائیں گی۔

(۵) گرمی سے دیمک بھاگتی ہے۔ اگر سیل نہیں ہے تو دیمک جلدی ختم ہو سکتی ہے۔

(۶) دیمک سے بچنے کے لیے الماری میں کاغذ کے نیچے نیم کے سوکھے پتے بچھائیں نیم کی لکڑی سے جو چیز بنتی ہے اس میں کیرا نہیں لگتا۔



(۷) شہتیروں کی چھت ڈالنی ہو تو کوتار کی تہہ چھت کے چاروں طرف گرم کر کے بچھا دیں۔ اس سے دیمک نہیں لگے گی۔

(۸) ہفتہ میں ایک بار اسپرے ضرور کریں تاکہ دیمک پھیل نہ سکے۔ آج کل دیمک سے بچاؤ کے لیے مکان بناتے وقت ہی دوائیاں ٹیکے کی طرح زمین میں ڈالی جاتی ہیں۔ اس سے مکان میں دیمک نہیں لگتی۔ ہیننگ کی بو سے دیمک نہیں رہتی ہے۔

### بلب پر سے جھنگے دور کرنے کے لیے

گرمی میں اکثر رات کو بلب کے چاروں طرف پروار کیڑے اور جھنگے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ کمرے میں بیٹھنا محال ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ ایک پیاز کاٹ لیں۔ پیاز کے ٹکڑے کسی دھاگے کی مدد سے بلب کے پاس لٹکا دیں۔ سارے کیڑے بھاگ جائیں گے۔  
تھوڑی دیر کے لیے کمرہ میں اندھیرا کریں۔ اندھیرے سے کیڑے غائب ہو جائیں گے۔

### چوہے بھگانے کے لیے

بازار میں کئی دوائیاں دستیاب ہیں۔ ان کو احتیاط سے استعمال کریں اور چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ چوہے کے بل میں شیشہ کے ٹکڑے موٹے موٹے ڈال دیئے جائیں تو چوہے بھاگ جاتے ہیں۔  
چوہے کو رنگ کر چھوڑ دیا جائے تو دوسرے چوہے بھی کہیں اور چلے جاتے ہیں۔ چوہے مار گویاں ڈالیں تو سارے گھر میں احتیاط رکھیں کوئی چوہا مرا ہوا کسی کونے میں نہ رہ جائے۔ پیپر منٹ کا سفوف چھڑکنے سے چوہے نہیں رہتے۔

### چھپکلی بھگانے کے لیے

انڈے استعمال کرنے کے بعد ان کے خول احتیاط سے رکھیں۔ الماری میں اور جس جگہ چھپکلیوں کا شبہ ہو وہاں رکھ دیں۔ چھپکلی بھاگ جائے گی۔ چھپکلی پکڑنی ہو تو چنبیلی یا موتیے کا پھول کسی بڑے تنکے یا شاخ پر لگا کر چھپکلی کے سامنے کریں۔ چھپکلی پھول کی خوشبو سے نیچے آئے گی۔ شاخ آہستہ آہستہ نیچے کر لیں اور چھپکلی کو پکڑ کر باہر پھینک دیں۔ چھپکلی میں زہر ہوتا ہے۔ اس کا دھیان رکھیں۔

### بچھو کے لیے

مولی کا عرق نکال کر محفوظ کریں۔ بچھو کاٹ لے تو یہ عرق روٹی سے دو تین بار لگائیں۔ ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ مولی کے پتے خشک کر لیں۔ جہاں سانپ بچھو کا شبہ ہو وہاں اس کی دھونی دے دیں۔ مولی کے بیج تین ماشہ کے قریب کھانے سے سانپ۔ بچھو۔ بھڑ۔ شہد کی مکھی۔ زہریلے کیڑوں کا اثر دور ہوتا ہے۔ مولی کا رس لگائیں اور بیج کھلا دیں۔ بچھو پر مولی کا پانی ڈالیں تو وہ مر جاتا ہے۔

مولی کا عرق بوتل میں خراب نہیں ہوتا۔ گھر میں نکال کر یہ عرق ضرور رکھیں۔

### جوئیں مارنا

بعض دفعہ اتنی جوئیں پڑتی ہیں کہ چارپائی اور بستر میں بھی ڈیرہ جمالیتی ہیں مولی کے نرم نرم پتے توڑ کر اس میں پارہ ہم وزن ملا کر پتھر کی کھل میں باریک پیس لیں اور روٹی ترکر کے چارپائی کے چاروں کونوں میں رکھ دیں۔ جوئیں اور کھٹل مر جائیں گے۔



اس دوا میں دھاگے تر کریں۔ اس دھاگے کو گنگھی میں پیٹ کر بالوں میں پھیریں یا ہیر بن کے ساتھ دھاگہ سر میں لگائیں۔ جوئیں مرجائیں گی۔  
مولی کے عرق میں سرسوں کا تیل ملا کر تھوڑا سا پارہ کھل کریں اور سر پر لگا کر کپڑا باندھ دیں۔ جوئیں مرجائیں گی۔

### آنکھ میں کوئی کیڑا پڑ جائے

آنکھ کو بالکل نہ ملیں۔ پانی سے پیالہ بھر لیں۔ سر جھکا کر آنکھ کھول کر پانی میں ڈبو دیں۔ کیڑا نکل جائے گا۔ آنکھ ملنے سے نقصان ہوتا ہے۔ آنکھ کو کبھی نہ ملیں۔  
آنکھ میں بعض دفعہ ریت کنکر پڑ جائے اور کوئی چیز پاس نہ ہو تو آپ اٹھے قدموں چلیں۔ گیارہ قدم گنیں۔ آنکھ سے ریت نکل جائے گی۔

گلاب کا سادہ عرق آنکھ میں ڈالنے سے سوزش نہیں ہوتی یا تازے پانی کے پھینٹے بار بار آنکھوں پر ماریں۔

### مکھیاں دور کرنے کے لیے

ونڈر کا تیل اسپنج پر ڈال کر گرم پانی ڈال دیں۔ خوشبو سے مکھیاں بھاگ جائیں گی۔  
فینائل کی بو سے بھی مکھیاں بھاگتی ہیں۔ فینائل پانی میں ملا کر کمرے میں کپڑے سے فرش صاف کریں۔ کیڑے مکوڑے اور مکھیاں نہیں آئیں گی۔

### غذا کے بارے میں

غذا کے بارے میں بھی کئی ٹوٹکے ایسے ہیں جن پر عمل کیا جائے تو صحت برقرار رہتی ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے جب بھوک لگے اس وقت کھانا کھائیں اور جب تھوڑی بھوک باقی رہے تو کھانا چھوڑ کر اٹھ جائیں۔ اس طرح معدہ پر بوجھ نہیں بنتا۔ صحت ٹھیک رہتی ہے۔ کھانا تازہ اور سادہ ہونا چاہیئے

اس کے بیچ میں زیادہ پانی نہ پیئیں۔ چبا چبا کر کھائیں۔

### تیز گرم کھانا کھانے سے

گرم گرم روٹیاں اچھی لگتی ہیں۔ مگر ہر چیز میں اعتدال ضروری ہے۔ آپ بہت گرم کھانا کھائیں گے۔ پیاس زیادہ ہوگی۔ اور یہ مشاہدہ میں آیا ہے جو لوگ ہمیشہ گرم کھانا کھاتے ہیں ان کے معدہ میں سوزش اور زخم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے گرم کھانے سے احتراز کرنا چاہیئے۔ کھانا تازہ گرم ہو مگر اتنا نہیں کہ منہ جل جائے۔ چھوٹی سی بات پر عمل کر کے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

### گرمی میں کھانے کے بعد تھوڑا سا آرام ضروری ہے

گرمی میں موسم کی حدت جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سردی کے موسم میں جو بھی کھائیں ہضم ہو جاتا ہے۔ جسم کی حرارت عزیزی سردی میں بڑھ جاتی ہے جو لوگ کھانے پینے کے شوقین ہیں وہ سردی میں حلوے، مغزیات، انڈے وغیرہ کھا کر صحت بہتر بناتے ہیں۔ مگر گرمی میں ایسی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ ٹھنڈی سبز ترکاریاں، دودھ، دہی، تازہ پھل استعمال کریں، اور کھانا کھاتے ہی کوئی کام نہ کریں۔ اس سے دماغ پر بوجھ پڑتا ہے۔ دس پندرہ منٹ کے لیے لیٹ جائیں یا تھوڑی سی دیر سو جائیں تو صحت کے لیے بہت اچھا ہے۔ جو لوگ دفاتر میں کام کرتے ہیں وہ بھی دس منٹ کے لیے کرسی پر آرام کر سکتے ہیں۔

### کھانا جلدی ہضم کرنے کے لیے

زیادہ پانی نہ پیئیں۔ کھانے کے بعد تھوڑا سا گرم کھانے سے ہاضمہ بہتر رہتا ہے۔ قبض نہیں رہتا۔ گڑا ایسی چیز ہے جو شہر۔ دیہات۔ قصبہ میں عام دستیاب ہے۔ قبض سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بے چھنے آٹے کی روٹی۔ سبزی۔ پھل



غذا میں شامل کریں۔ رات کا کھانا سونے سے دو گھنٹہ پہلے کھائیں۔ اگر آپ دودھ کے شوقین ہیں تو کھانا کم کھائیں اور سونے سے پہلے دودھ پی لیں۔ دودھ پینے کے بعد چاٹ۔ ترش چیز یا پان نہ کھائیں۔

## برسات کے موسم میں

برسات میں غذا کھانے میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے۔ سرکہ۔ سرکہ کی چٹنیاں۔ سرکہ میں پودینہ پیاز ڈال کر ضرور کھائیں۔ لیموں کی چٹنی۔ اچار۔ املی کی چٹنی۔ تازہ پودینہ۔ پیاز کا استعمال ضروری ہے۔ برسات کے موسم میں لسی دہی۔ چھا چھ پینے میں احتیاط کریں۔ اس سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ بھری ضرور ڈالیں اور لیموں کا استعمال زیادہ کریں۔

سبزیوں کو اچھی طرح پانی سے دھوئیں اور باریک کاٹ کر پانی کا چھینٹا دے کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گرمی اور برسات میں زیادہ گڑ نہ کھائیں۔ امروہ میں لیموں۔ نمک۔ مرچ لگا کر کھائیں۔ پھل کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے گلے میں خراش ہوتی ہے۔ نزلہ۔ زکام۔ کھانسی ہوتی ہے۔ گنا چوس کر پانی نہیں پینا چاہیئے۔ نزلہ کھانسی ہوگی۔

## گرمی کے موسم میں چھا چھ ضرور پیئیں

صحت کے لیے دودھ۔ دہی۔ چھا چھ ضروری ہے۔ چھا چھ بدن کو غذائیت دیتی ہے اور گرمی کے مضر اثرات سے بچاتی ہے۔ چھا چھ کا استعمال درازی عمر کا باعث ہے۔ جو لوگ تازہ چھا چھ پیتے ہیں وہ گرمی میں زیادہ کام کرتے ہیں۔ دیہاتوں میں تازہ چھا چھ کی بدولت کھیتی باڑی ہوتی ہے۔

جو غذا ایک دوسرے کے بعد نہیں کھانی چاہیئے

(۱) چاول کھانے کے بعد تر بوز کبھی نہ کھائیں۔ بیمار ہو جائیں گے۔

(۲) مچھلی کھا کر دودھ نہ پیئیں۔ جسم پر دھتے پڑ جائیں گے۔

(۳) دودھ چاول کھانے کے بعد ستونہ پیئیں۔

(۴) مچھلی کے ساتھ چینی۔ گڑ۔ شہد نہیں کھانا چاہیئے۔

(۵) کیلے کھانے کے بعد لسی نہیں پینی چاہیئے۔ معدے میں درد ہو جائے گا۔

(۶) لہسن کے ساتھ خر بوزہ کھانے سے تکلیف ہو جاتی ہے۔

(۷) مولی۔ دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانے سے۔ مونگ کی کھڑی کے ساتھ

کھیرا کھانے سے قولنج کا درد ہوتا ہے۔

(۸) لہسن اور مولی کھا کر دودھ نہیں پینا چاہیئے۔ سرکہ اور دودھ اکٹھے

نہیں پینا چاہیئے۔

(۹) کبوتر کا گوشت تیل میں بھون کر نہ کھائیں۔ گھی میں پکائیں۔

(۱۰) چاول کھانے کے بعد سرکہ نہ استعمال کریں۔ معدہ کا درد ہو جائے گا۔

(۱۱) لہسن پیاز کھانے کے بعد بادام نہ کھائیں۔

(۱۲) شہد کھا کر گھی نہ کھائیں، نقصان ہوگا۔

## اوندھے منہ لیٹ کر کھانا نہیں چاہیئے

ہمارے ہاں اب یہ رواج ہوتا جا رہا ہے بچے لیٹ کر اوندھے منہ

ٹیلی ویژن بھی دیکھتے رہتے ہیں اور کھاتے بھی ہیں۔ حدیث میں ہے اوندھے

منہ لیٹ کر نہ کھاؤ۔ اس طرح کھانے سے ہاضمہ صحیح نہیں رہتا۔ بچوں کو اس

طرح کھانے سے منع کریں۔ نقصان ہوتا ہے۔

## کھانے میں پھونک نہیں ماریں

حدیث میں ہے گرم کھانے میں پھونک نہیں ماری چاہیئے۔ طبی تحقیق بھی

یہی کہتی ہے۔ گرم کھانے میں پھونکنے سے جراثیم سرایت کر جاتے ہیں۔ کھانے



کے ذونگے میں کبھی پھونک نہ ماریں۔ نقصان ہوگا۔ کھانے کے فوائد ختم ہو جائیں گے۔

## پانی پینے کا صحیح طریقہ

بچے سکول سے آتے ہیں تو فرج سے بوتل نکالی اور غٹ غٹ کر کے پانی پینا شروع کر دیا۔ اس سے تکلیف ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ پانی معدے میں جاتے ہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ ماؤں کو چاہیئے بچوں کو اس طرح پانی نہ پینے دیں۔ پانی پیتے وقت بسم اللہ پڑھیں۔ گھونٹ گھونٹ کر کے پانی پیئیں۔ آخر میں الحمد للہ کہیں۔ اس طرح کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ پانی یک بارگی پینے سے دل کی حرکت پر فوری اثر ہوتا ہے۔ پیاس بھڑکتی ہے۔ گلے میں پھندہ لگ جاتا ہے۔

پانی کے گلاس میں پھونک بھی نہیں مانی چاہیئے۔ کچھ بچے شربت یا دودھ بوتل پیتے وقت منہ سے گرہ لگاتے ہیں وہ طریقہ بھی ٹھیک نہیں۔ بچوں کو منع کریں۔

## چٹخے ہوئے گلاس یا پیالے میں پانی نہ پیئیں

گھر میں گلاس چٹخ جائے یا کاچ کے پیالے۔ مگ کے کنارے ٹوٹ جائیں تو ان کو بالکل استعمال نہ کریں۔ مٹی اور دیسی چینی کے برتن بھی اسی زمرے میں آتے ہیں۔ جدید تحقیق بھی یہی ہے۔ ان کناروں پر میل جم کر جراثیم جگہ بنا لیتے ہیں۔ بیماری کا موجب بنتے ہیں۔ ایک تو ٹوٹی جگہ سے ہونٹ زخمی ہو سکتے ہیں۔ دوسرے جراثیم پیٹ میں جاتے ہیں۔ یہی حکم حدیث میں ہے۔ ٹوٹے برتن میں پانی نہ پیا جائے۔

## پانی کا برتن کھانا نہ رکھیں

پانی کے برتن کو ڈھانک کر رکھیں۔ کچھ لوگ کچے برتنوں میں پانی رکھتے ہیں۔ مگر اس کے اوپر ولے ڈھکنے کی احتیاط نہیں کرتے۔ پانی برتن میں ہو یا گھرے میں۔ اس کو ڈھانک کر رکھیں۔ تاکہ مٹی۔ گرد۔ کیڑے اندر نہ گھس سکیں۔ پانی نکلنے والا

برتن بھی صاف جگہ رکھنا چاہیئے۔ ان چھوٹی چھوٹی باتوں سے صحت ٹھیک رہتی ہے نقصان بھی نہیں ہوتا۔ کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھانکیں۔ مکھی بیٹھ نہ سکے۔ مکھی کے پروں میں جراثیم ہوتے ہیں اور دوسرے یہ کہ چھپکلی زہریلی ہوتی ہے۔ وہ کھانے پر سے گزر جائے تو کھانا زہریلا ہو جاتا ہے۔

## سوڈا پانی کا رب

سوڈا پانی کا رب جسے ہم عام زبان میں کھانے کا سوڈا یا میٹھا سوڈا کہتے ہیں بہت کام کی چیز ہے۔ عام طور پر خواتین اسے بسین یا آٹے میں خمیر کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ لیکن یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ گھر میں کسی شیشے کی بوتل میں سوڈا بھر کر ضرور رکھیں۔

## الرجی کے لیے

بعض دفعہ ایک دم سارے جسم پر چھپا کی نکل آتی ہے۔ چھپا کی کو بیتی اور الرجی بھی کہتے ہیں۔ سارے جسم پر سرخ رنگ کے دھبے پڑتے ہیں۔ ناقابل برداشت خارش ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ایک ماشہ سوڈا پانی کا رب ایک چھٹانک پانی میں گھول لیں۔ روئی کی مدد سے لگائیں ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ اسی طرح جسم کا کوئی حصہ جل جائے خواہ آگ سے جلے یا گرم پانی سے تو سوڈے کا محلول لگانے سے ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔ جلن اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

## دانتوں کے درد کے لیے

دانت میں درد رہتا ہو۔ بعض دفعہ دانت میں سوراخ ہوتا ہے یا گل سڑ جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے دانتوں میں اور سر میں تکلیف رہتی ہے۔ ایسی صورت میں ایک ماشہ سوڈا ایک چھٹانک پانی کے حساب سے ایک بڑے شیشے



کے گلاس میں سوڈا حل کریں اور خوب غرارے کریں۔ آرام آجائے گا۔

## ہاضمہ کی خرابی سے قے آنے کے لیے

ایک تولہ سوڈا لیں۔ چھوٹی سبز الائچی کے دانے نکالیں۔ چھ ماشہ دانے نکال کر باریک پیس لیں اور ملا دیں۔ ایک ماشہ خوراک ہے۔ یہ آپ دودھ گھنٹہ پانی کے ساتھ دیں۔ ہاضمہ ٹھیک ہوگا۔ قے بند ہو جائے گی۔ یہ خوراک بڑے آدمی کے لیے ہے۔ بچوں کو ۱/۲ ماشہ خوراک دیں۔ ننھے بچوں کے لیے سوڈا اچھی دوا ہے۔ ایک چٹکی سوڈا کارب میں، ایک چٹکی پسی ہوئی مریونڈ چینی اور ذرا سی چینی ملا کر کھلائیں۔ بچوں کو آدھی رتی سے ایک رتی تک سوڈا دیں زیادہ نہیں۔

## چھوٹے بچے دودھ ڈالیں یا کھٹی بو آئے

سہاگہ بہت اچھی چیز ہے۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے تو بے ضرر دوا ہے۔ تھوڑا سا سہاگہ لے کر توے پر کھیل کریں۔ باریک پیس کر رکھ لیں۔ بچے دودھ ڈالیں۔ پیٹ میں درد ہو۔ پیٹ پھول جائے تو چٹکی بھر سہاگہ دودھ میں گھول دیں یا ویسے ہی چٹا دیں۔ سہاگہ بلغم کو نکالتا ہے اور بچوں کے پیٹ میں جو گیس بنتی ہے اس کو دور کرتا ہے۔

## دانت آسانی سے نکلنے کے لیے

سہاگہ بھون کر شہد میں ملا کر رکھیں۔ یہ شہد صبح شام مسوڑھوں پر ملنے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ بچوں کو تکلیف نہیں ہوتی۔ بچوں کو قبض نہیں ہونا چاہیے۔ انہیں کسٹرائیل دیتے رہیں تاکہ بچے صحت مند رہیں۔

ملٹھی باریک پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور شہد ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔

سر کے بیچ لے کر اس کا ہار بنا کر بچے کے گلے میں ڈالیں۔  
تانبہ اور جست کی تار علیحدہ علیحدہ لے کر کسی سنار سے بٹ دلائیں۔  
پھر اسے ریشمی کپڑے میں سی کر گلے میں ڈالیں۔ دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔

## بچوں کے منہ میں چھالوں کے لیے

سہاگہ بھون لیں اور گلیسرین میں ملا کر روئی کے ساتھ چھالوں پر لگائیں۔  
دن میں تین دفعہ ضرور لگائیں۔ گلیسرین نہ ہو تو سہاگہ شہد میں ملا لیں۔

## بچوں کی بد ہضمی کے لیے

تھوڑی سی سبز سولف اور تھوڑا سا پودینہ لے کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا پلائیں۔ اس سے بد ہضمی دور ہوگی دودھ ہضم ہوگا اور بچے صحت مند رہیں گے۔

## گورے بچے پیدا کرنے کے لیے

ہر عورت کی خواہش ہے اس کے ہاں خوب صورت گورے چٹے بچے پیدا ہوں۔ ماں باپ اگر سانولے یا کالے رنگ کے ہوں تو بچے بھی ایسے ہوتے ہیں۔ گورے بچوں کی خواہش مند ماؤں کو چاہیے وہ سفید ناریل روز نہار منہ مصری ملا کر کھائیں۔ ناریل نہ ملے تو سفید کھوپرا منگا کر رکھ لیں۔ اس کے کھانے سے ماں کی عام جسمانی کمزوری بھی دور ہوگی اور بچہ بھی گورہ صحت مند پیدا ہوگا۔ ابلے سفید چاولوں میں دودھ ڈال کر زیادہ کھائیں اور صبح کھوپرا اور مصری ضرور کھائیں۔ یہ ٹونک آزمودہ ہے۔

## سانولے بچوں کا ابٹن

پسی ہلدی ایک حصہ۔ آٹا یا میدہ ایک حصہ۔ گھی ایک حصہ ملا کر ذرا سا



پانی ڈالیں۔ اور بچے کے جسم پر یہ گندھا ہوا سخت آٹا لیں۔ ایک گھنٹہ بعد بچے کو نہلا دیں۔ بچوں کا رنگ گورا ہو جائے گا۔ ہر روز تازہ آٹا لے کر ہلدی۔ کھی ملا کر استعمال کریں۔

### رنگ نکھارنے کے لیے

پودینہ کا پانی بہترین ہے۔ تھوڑا سا خشک یا سبز پودینہ لے کر اسے ایک گلاس پانی میں ابال لیں اور وہ باقاعدگی سے پیں۔

### دھوپ میں رنگ کالا ہو جائے

تو آپ پریشان نہ ہوں۔ کھیرے کا رس تھوڑے سے دودھ میں ملا کر روٹی سے ہاتھوں اور چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد صابن سے منہ ہاتھ دھو لیں۔ چند دنوں میں رنگ ٹھیک ہو جائے گا۔

کھیرے کے قلعے کاٹ کر چہرے پر ملنے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔  
یہ لموں کا رس گلاب کے عرق میں ملا کر لگائیں۔ سیاہی دور ہوگی۔

### کان کے درد کے لیے

سرسوں کا تیل کریں۔ اس میں لہسن کی پونٹھیاں چھیل کر سیاہ کریں۔ تیل ٹھنڈا کریں اور چھان کریشی میں رکھ لیں۔ کان میں درد ہو تو چھ میں تھوڑا سا تیل ہلکا گرم کریں۔ دو تین قطرے ڈالیں۔ آرام آجائے گا۔

### سرودی سے آواز بیٹھ جائے

ادرک کا درمیانہ ٹکڑا لیں۔ نوکدار چھری سے سوراخ کریں اور ادرک میں نمک بھر دیں۔ ادرک کے چورے سے سوراخ بند کریں۔ تھوڑا سا گندھا ہوا آٹا ادرک

کے چاروں طرف لگائیں۔ چولہے میں دبا دیں۔ آٹا پک جائے تو نکال کر آٹا پھینک دیں۔ ادرک تھوڑی سی لے کر کھائیں۔ آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

### خشکی سے آواز بیٹھے

تو بڑی بوڑھیوں کا یہ ٹوٹکا آزمائیے۔ سات بادام کی گریاں اور سات کالی مرچ لے کر تھوڑے سے پانی میں چٹنی کی طرح پیس لیں۔ ایک چمچ چینی ملائیں اور چاٹ لیں۔ آواز درست ہو جائے گی۔

### سرودی سے ہاتھ کی انگلیاں سوج جائیں

آپ آٹا چھانٹے۔ تھوڑی سی بھوسی لیکر اس میں نمک ملائیں اور پانی میں جوش دے کر اس پانی میں ہاتھ بھگوئیے۔ پانی نیم گرم ہو۔ ہاتھ دھو کر کریم لگائیں۔ شلم کے ابالے ہوئے پانی سے بھی ہاتھ ٹھیک ہوتے ہیں۔

### پان کھانے سے زبان پھٹ جائے

بعض دفعہ پان میں چوننا زیادہ لگ جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے زبان پھٹ جاتی ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ تھوڑا سا کھوپر لے کر چبا لیں۔ منہ ٹھیک ہو جائے گا۔ کھوپرے سے منہ کی جلن دور ہوتی ہے۔

### گنچ کے لیے

سر میں بعض دفعہ پھنسیاں نکل آتی ہیں اور ان سے پانی بہتا رہتا ہے۔ ان سے سر میں خارش ہوتی ہے۔ آم کے اچار کا دو سال پرانا تیل لیں اور روز لگائیں۔ اس سے گنچ دور ہو جاتا ہے۔ کنیر کے پودے باغوں میں ہوتے ہیں۔ یہ کافی بڑے ہوتے ہیں۔ مالی سے پوچھ کر کنیر کے پتے توڑ لیں۔ پاؤ بھر سرسوں کے



تیل میں ڈیڑھ چھٹانک پتے جلا لیں۔ تیل چھان کر رکھیں۔ اس سے سر کے زخم ٹھیک ہوں گے۔ گنج دور ہوگا۔

## بال خورہ کے لیے

یہ ایک بیماری ہے۔ بھنوؤں کے سر کے بال گول گول دائروں میں گر کر داغ ہو جاتے ہیں جو بد نما لگتے ہیں۔ اس کا ویسی علاج یہ ہے سرمہ تھوڑا سالیں۔ لہسن کی پوتیاں پیس کر سرمہ میں ملائیں۔ داغ پہ لیپ کر دیں۔ بعض دفعہ اس کے لیپ سے خراش ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں دوا نہ لگائیں بلکہ مکھن لگائیں۔ پوناشیم پر مینگٹ (لال دوا) کے چند دانے پانی میں گھول کر لگائیں۔ دن میں دو تین بار لگانے سے بال خورہ ختم ہو جاتا ہے۔

## گرمی دانوں کے لیے

گرمی میں باریک باریک دانے پت کے نکل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی ہے۔ اس کے لیے ٹوٹکے تھوڑی سی ملتان مٹی بھگو کر اس کا لیپ کر لیں۔ دو تین بار مٹی لگانے سے گرمی دانے ختم ہو جائیں گے۔ مہندی کے سبز تازہ پتے پیس کر ملیں۔ سفید صندل گھس کر گرمی دانوں پر لگائیں۔ نیم کی کونپلیس سات کالی مرچوں کے ساتھ رگڑ کر نہار منہ پیس اور نیم کی کونپلیس پیس کر لیپ کریں۔ دانے ٹھیک ہو جائیں گے۔

## چوٹ لگ جائے

چوٹ لگ جائے تو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ خصوصاً اندرونی چوٹ کا درد ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ ہلدی کی کانٹھ لے کر پیس لیں۔ تین ماشہ کے قریب

دودھ میں ملا کر پیس۔ دودھ گرم ہو۔ چوٹ کو آرام آ جائے گا۔ پرانا کھوپڑا لے کر کوٹ لیں۔ اس میں برابر کی ہلدی ملائیں اور کپڑے میں پوٹلی بنالیں۔ یہ پوٹلی تو بے پردہ کر کے گرم کریں اور سینک کریں۔ بعد میں گرم گرم پوٹلی چوٹ پر باندھ دیں۔

## آنکھ پر چوٹ لگے

آنکھ پر چوٹ لگنے سے درد ہو تو ہلدی اور پھٹکری دودھ ماشہ کی مقدار میں لیں اور دو تولے آٹے کے حلوے میں ملا کر اس سے سکائی کریں۔ ہلکا گرم چوٹ پر باندھ دیں۔ اس سے آنکھ کی چوٹ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

## موج کے لیے

جہاں موج آئے اسے گرم پانی سے دھوئیں یا ٹکڑ کر لیں۔ ویسی انڈے کی زردی میں تھوڑا سا گیر و ملائیں۔ (گیر و پیس لیں) اس لیپ کو ہلکا گرم کر کے لیپ کریں۔ پھر روٹی سے سکائی کریں۔ بڑی بوڑھیوں کا آزمودہ نسخہ ہے۔ تلوں کی کھلی ہاون دستہ میں کوٹ کر پانی میں پکائیں۔ گرم گرم موج پر باندھ دیں۔

## بھڑ۔ شہد کی مکھی کاٹ جائے

جہاں پر بھڑ کاٹے فوراً اس جگہ کو دبائیں۔ پانی سانک لے گا اور ڈنگ نظر آئے گا۔ وہ ڈنگ نکال دیں۔ لوہے کی چابی۔ چھلا جو بھی پاس ہو اس سے رگڑیں۔ چونامل جائے رپان میں لگانے والا تولیپ کر دیں۔ دیا سلائی کا مسالہ اتار کر پانی میں مل کر لیپ کریں۔

## الفاظی حادثات

بچے کھیلتے میں کوئی چیز کان میں پھنسا لیتے ہیں۔ ہار کے دانے۔ اناج۔ چنے



کان میں چلے جائیں تو تکلیف ہوتی ہے۔ بعض دفعہ گھر میں کوئی شخص ایسا نہیں ہوتا جو بچے کو طبی امداد کے لیے لے جائے۔ ایسی صورت میں آپ موچنے سے نکالنے کی کوشش کریں۔ نہ نکلے تو تھوڑا سا تیل کان میں ڈال کر سلائی کی مدد سے آہستہ آہستہ باہر لائیں۔ اسی طرح کان میں کیڑا گھس جائے تو تیل ڈالیں۔ گھر میں ہائیڈروجن پیروکسائیڈ ہو تو دو قطرے ڈال دیں۔ کیڑا مر جائے گا۔ پھر پچکاری میں پانی بھر کر کان میں ڈالیں۔ کان نیچے کی طرف جھکا دیں۔ پانی کے ساتھ کیڑا باہر آجائے گا۔ آپ کے قریب کوئی ڈاکٹر ہو تو پچکاری اس سے کرائیں۔

### ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا

بچے املی کے نیچ۔ چنے۔ چاک اکثر ناک میں پھنسا لیتے ہیں۔ چھینک سے بھی چیز باہر آ جاتی ہے۔ بوتل پینے والا اسٹرانگلی ناک میں ڈال کر پھونک ماریں۔ بچے کوئی دیں اور اس کا منہ بند رکھیں۔ جس نچھنے میں چیز پھنسی ہو پہلے ادھر پھونک ماریں۔ پھر دوسرے نچھنے میں نگی ڈال کر زور سے پھونکیں چیز نکل آئے گی۔ قریب ہو تو موچنے سے نکالیں۔ پھونک مارنے کے بعد بچے کو سانس منہ سے لینے دیں پھر دوبارہ پھونکیں۔

### آنکھ میں کچھ پڑ جائے

کوئی بھنگا یا ریت مٹی کا ذرہ آنکھ میں پڑ جائے تو آنکھ کا پوٹا الٹ کر صاف رومال سے نکال دیں۔ نظر نہ آئے تو صاف برتن میں پانی بھر کر اس میں چہرہ ڈبو کر بار بار آنکھ کھولیں، بند کریں۔ چیز نکل جائے گی۔ کھٹک دور کرنے کے لیے اصلی گھی لگائیں۔ بعض دفعہ ذرہ رہ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں رات کو اصلی گھی آنکھ میں لگا کر روئی رکھ کر بیٹی باندھ دیں۔ صبح کو نکل آئے گا۔ آنکھ میں بعض دفعہ پکاتے وقت گھی یا تیل کی چھینٹ چلی جاتی ہے۔ اس سے آنکھ میں بے حد

جلن ہوتی ہے۔ تھوڑا سا چونے کا پانی اور ناریل کا تیل برابر وزن کا ملا کر روئی سے آنکھ میں بار بار نکور سی کریں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

### حلق میں سکہ پھنس جائے

بچوں کی عادت ہوتی ہے سکہ لے کر منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ چوٹی تو پیٹ میں چلی جاتی ہے مگر دس پیسے یا پانچ پیسے کا سکہ حلق میں پھنس جاتا ہے۔ بچہ کا دم گھٹنے لگتا ہے آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ سکہ کو دیکھیں قریب ہے تو انگلی یا موچنے سے نکالنے کی کوشش کریں۔ ورنہ اس کی گردن یا پشت پر ہاتھ سے زور کی تھپکی دیں۔ چیز نکل آئے گی۔

بچہ جھوٹا ہے تو اس کے پاؤں پکڑ کر اٹھا کریں اور اس کی پشت پر تھپکی دیں۔ اس طرح سکہ یا چیز باہر آجائے گی۔

### مچھلی کا نٹا گلے میں اٹک جائے

بچوں یا بڑوں کے مچھلی کھاتے وقت اکثر کا نٹا گلے میں جھبھ جاتا ہے تو خواتین کا یہ ٹوٹکہ کام دیتا ہے۔ روٹی کے دو تین نوالے اسے نکلنے کو کہیں۔ روٹی کے ساتھ کا نٹا اندر چلا جاتا ہے۔ گھی کی روٹی ہو تو بہت اچھا ہے۔ ورنہ سادی روٹی کے نوالے کھلائیں۔

### پاؤں میں سوئی چبھ جائے

بعض دفعہ سوئی پاؤں میں چبھ کر ٹوٹ جاتی ہے۔ نظر آرہی ہو تو سوئی سے کرید کر چھٹی سے نکال لیں۔ گھر میں مقناطیس ہو تو وہ سوئی کے سامنے رکھیں۔ اس کی کشش سے سوئی باہر آجائے گی۔ اس کے بعد آفٹر شیو لوشن یا شنگھر آیلوڈین لگا دیں۔ پھول کا یا درخت کا کا نٹا چبھ جائے اور تکلیف دے تو



اس پر پان میں کھانے والا چوننا لگائیں۔ چونے کی تہہ موٹی ہو۔ اگلے دن کانٹا آپ کو نظر آجائے گا۔ اسے آپ سوئی کی مدد سے نکال لیں۔

کانٹا یا سوئی تازہ چبھا ہو اور آپ سوئی سے نکال رہے ہوں تو اس بات کا دھیان رکھیں۔ کانٹا نکال کر دبا دبا کر چار پانچ قطرے خون کے ضرور نکالیں۔ پھر آفٹر شیو لوشن لگائیں۔

### شیشہ چبھ جائے

شیشہ چبھ جائے تو اسے سوئی کی مدد سے نکالیں۔ شیشے کا ٹکڑا باریک ہو تو آپ آتش شیشہ کی مدد سے دیکھیں نظر آجائے گا۔ پھر بھی شیشہ ہو اور شیشہ نہ نکلے تو پان میں کھانے والا چوننا لگائیں۔ شیشہ اوپر آجائے گا یا آپ کو دکھائی دے گا۔ موچنے سے نکال لیں۔

### بچوں کے سر پر چوٹ لگ جائے

گھر میں کوئی نہ ہو تو آپ ریشم جلا کر اس کی راکھ زخم پر رکھ کر ہاتھ سے دبائیں پھر پٹی باندھ دیں۔ ریشم نہ ہو تو صاف سوئی کپڑے کو جلا کر راکھ لگائیں۔ پسی ہوئی ہلدی زخم پر چھڑک کر روٹی لگا دیں۔ پسی ہوئی ہلدی سے ایسے زخم بھی صحیح ہوتے ہیں جہاں تانکے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو طبی امداد میسر نہیں آ سکتی تو ان ٹونگوں پر عمل کریں۔ پہلے زمانے میں یہی علاج ہوتا تھا۔

### چاقو چھری کا زخم ہو

اور پاس کوئی بھی دوا نہ ہو تو آپ پہلے خون بند کرنے کے لیے پانی سے دھوئیں۔ پھر مکڑی کا سفید جالا جو کپڑے کی طرح دیوار پر لگا ہوتا ہے اسے اتار لیں اور کسی صاف کپڑے سے اسے پونچھ لیں۔ کٹے ہوئے کنارے زخم کے

چٹکی سے ملائیں اور آہستہ سے جالا چپکا دیں۔ جالا چپکا کر تھوڑی دیر ہاتھ سے دباؤ ڈالے رہیں۔ پھر چھوڑ دیں۔ اس جانے سے خون بھی بند ہو جائے گا اور زخم کے کنارے آپس میں مل کر مند مل ہو جائیں گے۔

زخم پر اس بات کی احتیاط ہونی چاہیے کہ زخم پر مٹی نہ لگے۔ ہاتھ صاف ستھرے ہوں تاکہ کسی قسم کا انفیکشن نہ ہو سکے۔ گھریں اسپرٹ۔ آلو ڈین۔ ہلدی وغیرہ رکھنی چاہیے۔ تاکہ کسی حادثہ کی صورت میں فوری طور پر کام آ سکے۔ زخم کو نیم کے پانی سے دھونا بھی مفید ہے۔

### بجلی کے شاک کے لیے

آج کل گھروں میں بجلی کی دائرنگ ہوتی ہے تو بورڈ نیچے لگا دیئے جاتے ہیں۔ چھوٹے بچے اپنی انگلیاں سوئچ کی جگہ ڈالتے ہیں۔ ٹپ لگا کر آپ احتیاط کر سکتی ہیں۔ بجلی کا تار چھو جائے تو کرنٹ پڑتا ہے۔ ایسے حادثہ میں دل و دماغ کو ٹھکانے رکھیں۔ پریشان نہ ہوں۔ فوراً بجلی کا سوئچ بند کر دیں۔ خشک لکڑی بان۔ سرکنڈے کی مدد سے تار چھڑا سکتے ہیں۔ کسی بھی دھات کے تار سے بچوں کو علیحدہ نہ کریں۔ اپنے دوپٹے۔ چادر کی مدد سے بچے کو چھڑا سکتی ہیں۔ بچہ بے ہوش ہو جائے تو اسے طبی امداد دیں۔ بہتر ہے کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ استری کے تار کی احتیاط کریں۔ بچے عموماً اسے گھسیٹ لیتے ہیں۔

### گیس سے دم گھٹنا

سردی کے موسم میں کوئلے جلا کر کمرے میں رکھتے ہیں تاکہ گرمی پیدا ہو۔ مگر بعض دفعہ اس کی گیس سے دم گھٹنے لگتا ہے۔ سوئی گیس کے ہیٹر کمرے میں جلائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنا سر بھاری بھاری لگے۔ سانس رک کر آئے تو سمجھیں گیس خارج ہو رہی ہے۔ ہیٹر بند کر دیں۔ تازی ہوا میں آکر گہرے



گہرے سانس لیں۔ سٹوریاتہہ خانے میں روشندان نہ ہو تو آپ اندر جانے سے پہلے دروازہ کھول دیں۔ پھر موم بتی جلا کر دیکھیں۔ اندر جاتے ہی موم بتی بجھ جائے تو سمجھ لیں گیس موجود ہے۔ ابھی اندر نہیں جا سکتے۔ گیس ختم ہونے پر اندر جائیں۔ ورنہ نقصان ہوگا۔

### لو لگنے سے بے ہوش ہو جائیں

بچے بے ہوش ہو جائیں تو ہوادار جگہ لٹائیں۔ ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ چنے کا سوکھا ساگ پانی میں بھگو کر اس پانی کے چھینٹے ماریں یا پانی جسم پر ملیں۔ کچا آم آگ میں پکا کر اس کا گودا پانی میں ملا کر چینی ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے پیئیں۔

### نزلہ دور ہونے کا ٹوٹکہ

نزلہ کی شدت سے انسان بے چین ہو جاتا ہے۔ تھوڑے سے چنے بھاڑ میں بھنوا کر گرم گرم سونگھیں اور پوٹلی میں رکھ کر پیشانی کو سینکیں۔ چنے کھائیں۔ اس سے نزلہ کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ہلدی کا دھواں ناک میں لینے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔ لہسن کی چٹنی اور بیسن کی روٹی نزلہ زکام میں کھائیں۔

### گہا نجی کا ٹوٹکہ

آنکھ میں دانہ نکل آتا ہے جو تکلیف دیتا ہے۔ اس میں بڑی بوڑھیاں یہ ٹوٹکے استعمال کرتی ہیں۔ بیری کے سات پتے دانہ میں چھوا کر کہیں لٹکا دیتی ہیں۔ بیری کے پتے سوکھتے ہیں تو دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

لونگ پتھر پر گھس کر لگانے سے دانہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کھجور کی گھنٹی بھی گھس کر لگاتے ہیں۔ املی کا بیج پتھر پر گھس کر لگانے سے گہا نجی ٹھیک

ہو جاتی ہے۔ جب آنکھ میں کھٹک ہو اور یہ پتہ چلے گہا نجی نکلنے والی ہے۔ ہاتھ کی شہادت کی انگلی ہتھیلی پر گھستے جائیں درود شریف پڑھتے رہیں۔ انگلی ہوگی۔ گرم گرم انگلی آنکھ پر لگا کر دبائیں۔ سات بار کریں۔ گہا نجی نہیں نکلے گی۔

### نظر تیز کرنے کے لیے

سبز سونف چھ ماشہ۔ بادام کی گریاں سات عدد۔ مصری یا چینی ایک چمچ لے کر رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ مگر اس ٹوٹکے میں یہ شرط ہے یہ کھا کر پانی بالکل نہیں پینا ہے اور نہ کوئی کام کرنا ہے۔ جب سونے لگیں اس وقت کھائیں۔ یہ معمولی سا ٹوٹکہ نظر آتا ہے۔ مگر دماغ اور نظر کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چالیس دن میں نظر تیز ہو جاتی ہے اور دماغی قوت بڑھ جاتی ہے۔ خواتین تو یہاں تک کہتی ہیں تین ماہ میں عینک اتر جاتی ہے۔ اگر باقاعدگی سے استعمال کریں۔

### کیل مہاسے کے لئے

کچھ لڑکے اور لڑکیوں کے چہرے مہاسوں سے خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کو چاہیے تازہ سبز ترکاریاں کچی پکی کھائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ایسی غذا لیں جس سے بالکل ہی قبض نہ ہو۔ قبض سے مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔

(۱) نیم کی چھال پتھر پر گھس کر لگائیں۔ نیم کی ۱۱ عدد کونیلین ۳ عدد کالی مرچ روز صبح پیس کر پانی میں ملا کر پیئیں۔

(۲) زرد کوڑیاں بازار سے لیں۔ ان کو جلا کر پانی میں بجھائیں۔ پھر ان کو باریک پیس لیں۔ دودھ میں ملا کر پانچ قطرے لیموں کا رس ڈالیں، رات کو لگا کر سو جائیں۔

(۳) بڑی بوڑھیاں نیم کی چھال ہمس کے درخت کی چھال اور ہلدی ہم وزن لے کر اس کا اٹن بنواتی تھیں۔ رات کو اس کا لپ چہرے پر کر دیں۔ رنگ



بھی صاف ہوگا اور مہا سے بھی دور ہوں گے۔ سفوف کو پانی میں ملا کر لگائیں۔

### بچوں کی تھلاہٹ دور کرنے کے لیے

بچوں کے سامنے تھلا کر نہ بولیں۔ بچے کو عادت ہو جائے گی۔ بعض بچے بخار کے بعد تھلانے لگتے ہیں۔ ان کے لیے یہ ٹوٹکہ ہے۔ نو بادام کی گریاں اور نو ہی کالی مرچ لے کر پانی میں چٹنی کی طرح پیس لیں۔ چینی ملائیں۔ انگلی سے چاٹ لیں صبح بچوں کو تازے مکھن میں چینی ملا کر دیں۔

کالی مرچ چھ ماشہ۔ نوشاد چھ ماشہ باریک پیس کر شہد میں ملائیں۔ پانچ تولہ شہد ہو صبح شام انگلی سے مسوڑھوں پر ملیں۔ منہ سے رطوبت بہے گی۔ منہ لٹکا کر رال بہنے دیں۔ تھلاہٹ دور ہو جائے گی۔

### جو بچے دیر سے بولیں

ان کو بادام کھلائیں۔ بوڑھی عورتیں یہ ٹوٹکا بتاتی ہیں۔ طوطا پالیں اور اس کا جھوٹا پھل کھلائیں۔ بچے بولنے لگیں گے۔ ہری مرچ کھانے سے زبان تیز ہوتی ہے۔

### لکڑی کا فرنیچر

فرنیچر سے مراد وہ ساری چیزیں ہیں جو بیٹھنے۔ آرام کرنے اور چیزیں وغیرہ رکھنے کے لیے استعمال ہوں۔ اچھا فرنیچر آرام دہ۔ خوشنما۔ مضبوط ہونا چاہیے۔ اس کی جھاڑ پونچھ ضروری ہے۔ فرنیچر کی لکڑی سادہ کھروری سطح کی ہوتی ہے اور ملائم سطح کی چمکدار بھی۔ آپ اپنی مرضی سے خریدیں۔ لیکن اس کی احتیاط کریں پانی۔ سوڈا حرارت سے لکڑی کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔

### فرنیچر کی صفائی کے لیے

اگر فرنیچر پر نیل یا پالش یا رنگ گر جائے تو آپ اسپرٹ روٹی کے پھو یہ پر لگا کر

داغ صاف کر لیں۔ پیرافین کا تیل بھی دھتے دور کرتا ہے۔ سرکہ سے تیزابیت دور ہوتی ہے۔ سیاہی گر جائے تو کپڑا پانی میں بھگو کر صاف کریں۔ پانی سیاہی کا رنگ ختم کر دے گا۔

### فرنیچر پالش بنانے کا طریقہ

گھر میں آپ پرانے فرنیچر کو خود پالش کرنا چاہتی ہیں تو آپ ایک حصہ اسی کا تیل۔ ایک حصہ تارپین کا تیل۔ ایک حصہ اسپرٹ اور تھوڑا سا سرکہ ملا لیں۔ اس محلول سے فرنیچر کو پالش کریں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے۔

اسپرٹ ایک بوتل لیں۔

لاکھ کا دانہ ایک چھٹانک لیں۔ صاف کر لیں۔

سونگرس ۳ دانے چمک پیدا کرنے کے لیے

ان تینوں چیزوں کو ملا لیں اور فرنیچر صاف کر کے اس محلول سے آپ پالش کریں۔ فرنیچر صاف ستھرا چمک دار ہو جائے گا۔

### فرنیچر کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے

آپ زیتون کا تیل کپڑے پر لگا کر ملیں۔

ناریل کا تیل لگا دیں۔ اس سے لکڑی چٹنے گی نہیں اور چمک برقرار رہے گی۔

اسی کا تیل لگا کر رگڑنے سے چمک آتی ہے۔

تارپین کا تیل۔ تل کا تیل۔ اسپرٹ ہم وزن ملا کر فرنیچر پر پالش کریں۔ اس سے موسم کی حدت اثر انداز نہیں ہوگی۔

### پانی کے داغ دور کرنے کے لیے

بارش کا پانی لکڑی پر پڑ جائے سفید داغ پڑ جاتے ہیں۔ کوئی سا تیل لے کر اس



میں آدھا چھہ پسا ہوا نمک ملائیں۔ کپڑے پر لگا کر لکڑی پر ملیں اور دس منٹ بعد دوسرے صاف کپڑے سے رگڑیں۔ سفید رنگ کا فرنیچر ہو تو سرکہ ایک چھہ لے کر پانی میں ملائیں اور دھتے صاف کریں۔

### نقشیں فرنیچر کے پھول پتے ٹھیک کرنے کے لیے

لکڑی پر نقش و نگار ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ بچے پھری سے خراب کر دیتے ہیں۔ اگر لکڑی کا ٹکڑا موجود ہے تو اسے گرم موم کی مدد سے چپکا دیں۔ ورنہ آخر ڈٹ کی گری توڑ کر پھول یا پتے کی شکل دیں اور گچھلا ہوا موم لے کر اس کی مدد سے لگا دیں اور پر بھی موم مل دیں۔

### کالے دھتے دور کرنے کے لیے

دردازے پر میل کچیل لگ جائے۔ فرنیچر پر کالے دھتے پڑ جائیں تو صوف اور نمک ملا کر کپڑے کو گیل کر کے صاف کریں۔ بعد میں دوسرے کپڑے سے رگڑ لیں۔ اگر سیاہی زیادہ ہے تو مٹی کے تیل سے صاف کریں۔ اتر جائے گی۔

### فرنیچر کا شیشہ صاف کرنے کے لیے

شیشہ میزوں پر لگا ہوتا ہے۔ اس پر بہت دھتے پڑ جاتے ہیں۔ اخبار گیل کر کے شیشہ صاف کریں۔ چمک اٹھے گا۔ کچھ خواتین چونا لگا کر صاف کرتی ہیں اور کچھ پسا ہوا چاک لے کر اس سے دھتے دور کرتی ہیں۔ مگر سب سے بہتر طریقہ یہ ہے اخبار سے صاف کیا جائے۔ اس طرح وقت بھی کم خرچ ہوتا ہے اور شیشہ بھی چمک اٹھتا ہے۔

### خراشیں صاف کرنے کے لیے

بچے پھری سے پنسل کی نوک سے خراشیں ڈال دیتے ہیں۔ اسی کا تیل ملنے

سے خراش چھپ جاتی ہے۔ گہری خراش میں موم بھر کر وارنش کر لیں۔ زیتون کا تیل لگائیں بچوں کا مومی رنگ فرنیچر کے ہم رنگ لے کر وہ گھس دیں۔

### باورچی خانہ میں لکڑی کی دراز صاف کرنے کے لیے

پانی میں تھوڑا سا سفید سرکہ اور تیل زیتون کا ملا کر صاف کریں۔ لکڑی کا جلتنا بھی سامان یا الماریاں ہیں ہفتہ میں ایک بار جھاڑن پر یہ محلول لگا کر صاف کر لیں۔ الماریاں۔ درازیں چمکتی رہیں گی۔

### نئے فرنیچر کی بودا دور کرنے کے لیے

الماریوں میں خصوصاً وارنش کی تیز بو ہوتی ہے۔ الماری کے کھانے کھول کر دو چار دن ہوا دار جگہ پر رکھیں۔ اس سے بو کم ہو جائے گی۔ الماری کے خانے بند رہنے دیں تو جو بھی چیزیں آپ اندر رکھیں گی ان میں ناگوار بدبو پورچ جائے گی۔ اخبار کے کاغذ پر تھوڑا سا پرفیوم چھڑک کر رکھیں۔ اس سے کپڑے میں خوشبو رہے گی۔

### دودھ کے بائے میں آپ کیا جانتے ہیں

گلے، بھینس اور بکری کے دودھ کے خواص علیحدہ علیحدہ ہیں۔ گائے کا دودھ صحت مند لوگوں کے لیے بہتر ہے۔ بچوں کو تھوڑا سا پانی دودھ میں ملا کر دیا جائے تاکہ اس کی اصلاح ہو جائے۔ جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو وہ کچا گائے کا دودھ بالکل نہ استعمال کریں۔ اس کا زیادہ استعمال مثانہ گردہ کی پتھری برص کے امراض پیدا کرتا ہے۔ جوتیں بھی پڑ جاتی ہیں۔

### بھینس اور بکری کا دودھ

بھینس کا دودھ گاٹھا اور ثقیل ہے۔ چکنائی اور پیہ کے اجزاء زیادہ ہوتے



ہیں۔ تجربہ کار حکیم کہتے ہیں بھینس کا دودھ زیادہ پینے سے انسانی فہم۔ عقل و دانش متاثر ہوتی ہے۔ بکری کا دودھ خون کی اصلاح کے لیے بہت مفید ہے۔ خارش جیسے مرض دور ہو جاتے ہیں۔ بکری کا کچا دودھ پینے سے جسم میں سے بکری جیسے بو آنے لگتی ہے۔ اسے چار پانچ جوش دے کر پیئیں۔ بھیڑ کا دودھ چکنائی والا ہوتا ہے اس کے زیادہ پینے سے خارش ہو جاتی ہے۔

### اونٹنی کا دودھ

اونٹنی کا دودھ لطیف اور نیکین ہوتا ہے۔ اس کا دودھ بہت سی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ معدہ کے لیے مفید ہے۔ ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں جو لوگ پستہ قد کے ہوں وہ اونٹنی کا دودھ پیئیں۔ اور اپنے بچے کو بھی اونٹنی کے دودھ پر پالیں۔ قد لمبا ہو جائے گا۔ بچوں کا۔ کیونکہ اونٹ لمبا ہوتا ہے اور اس کا دودھ بچہ پیتا ہے تو وہ بھی لمبا ہوگا۔ تپق کے مریضوں کے لیے اونٹنی کا دودھ مضر ہے۔ اسے کچا بھی نہیں رکھنا چاہیے۔ کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ تازہ دودھ نکلوا کر فوراً ابال دیں۔

### بچے دودھ کو رکھنے کے لیے

دودھ ابال کر رکھیں تو بہتر ہے۔ اگر آپ کچا دودھ استعمال کرنا چاہتے ہیں تو شیشے کی بوتل میں ڈال کر برف کے چورے میں دبا دیں۔ برف نہ ہو تو سوتی کپڑا پانی میں گیل کر کے دودھ کی بوتل پر لپیٹ دیں۔ آٹھ گھنٹہ تک دودھ ٹھیک رہے گا۔ ویسے تازہ دودھ استعمال کرنا چاہیے۔

دیہات کی عورتیں مٹی کی ہانڈی کو دھو کر دھوپ میں خوب گرم کر لیتی ہیں پھر اس ہانڈی میں دودھ رکھتی ہیں۔ جلدی خراب نہیں ہوتا۔

### دودھ پھٹنے سے بچانے کے لیے

ایک پاؤ دودھ میں ایک چٹکی میٹھا سوڈا ڈال کر دودھ کو ابال دیں اور پھر زمین پر ٹھنڈی جگہ رکھ دیں۔ دودھ نہیں پھٹے گا۔ کچھ خواتین چونے کا پانی بنا کر وہ ملاتی ہیں۔ چونے کی چھالیہ برابر ڈلی ایک پیالی پانی میں بھگو دیں۔ اگلے دن پانی تیار کر رکھ لیں۔ ایک پاؤ دودھ میں ایک چائے کا چمچ چونے کا پانی ملا دیں۔ دودھ ابال کر ٹھنڈا کر کے پانی کے برتن میں رکھیں۔

### گائے کے دودھ میں شفا ہے

ارشاد نبویؐ ہے ”تم گائے کا دودھ اپنے لیے لازم کرو کہ یہ شفا بخش ہے۔ اور اس کا گھی دوا ہے اور اس کے گوشت میں روگ ہے۔“  
گائے کا دودھ کئی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ اسے ابال دے کر پیئیں تو یقیناً فائدہ ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو گائے کا دودھ صحت کے لیے پلاتے ہیں۔ کمزور بچوں کو بھی یہ دودھ موافق آ جاتا ہے۔ یہ جلدی خراب بھی نہیں ہوتا ہے۔ دودھ سے علاج بھی ہوتا ہے۔ آپ آئندہ صفحات پر دیکھیے۔ یہ کس کس مرض کی دوا ہے۔

### اسہال اور پیچش کے لیے ٹونک

گلے کا آدھ سیر دودھ لیں۔ لوہے کا باٹ یا صاف ٹکڑا لے کر خوب دھو لیں اور آگ پر گرم کریں۔ دودھ کو ابال دے کر ٹھنڈا کر لیں۔ لوہے کا ٹکڑا جب لال سرخ ہو جائے تو دودھ میں ڈال دیں۔ اس طرح سات مرتبہ کریں۔ یعنی لوہے کا ٹکڑا تپا کر دودھ میں بچھاؤ دیں۔ پھر اس دودھ میں چینی ملا کر پلائیں، دست رک جائیں گے۔



## کند ذہن بچوں کا حافظہ بڑھانے کے لیے

گائے کا دودھ باقاعدگی سے بچوں کو پلائیں۔ ایک چھوٹی سبز لاپٹی اور چٹکی بھر پیسی ہوئی دار چینی چبا کر دودھ ایک گلاس پلائیں۔ اس سے بچوں کا حافظہ تیز ہوگا۔ وہ سبق یاد رکھ سکیں گے۔

## قوت بڑھانے کے لیے ٹوٹکے

گائے کا آدھ سیر دودھ لے کر جوش کریں۔ ایک بڑا گلاس لے کر اس میں دو چمچ شہد ملائیں۔ اور پھر ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں دھار باندھ کر الٹ پلٹ کریں جیسے حلوائی کرتے ہیں۔ گن کر ایک سو ایک بار یہ عمل کریں۔ پھر دودھ پی لیں۔ ایک ماہ کے عمل سے چہرہ لال سرخ ہو جاتا ہے جسمانی قوت بے حد بڑھ جاتی ہے۔

## درد شقیقہ کے لیے

- (۱) گائے کا دودھ ابال کر اس میں جلیبیاں ڈال کر تین روز کھلائیں۔
- (۲) گائے کے دودھ میں ۲۱ بادام کے ٹکڑے کاٹ کر ڈالیں۔ چاول چینی ڈال کر کھیر بنائیں اور سات دن کھائیں۔ روز تازہ کھیر پکائیں۔
- (۳) گائے کا دودھ لے کر کھویا بنائیں اور اس میں چینی ملا کر پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ صبح نہار منہ اور شام کو چار بجے یہ پیڑے کھایا کریں۔ درد ٹھیک ہو جائیگا۔

## مہندی کے ٹوٹکے

مہندی ہمارے ملک میں عام مل جاتی ہے۔ عام طور پر اسے عید بقر عید شادی بیاہ کے مواقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔ حکیموں کی رائے ہے مہندی کے پتے

مصفی خون ہیں۔ جلدی بیماری کے لیے اکسیر ہے۔ اس کا لیپ آبلوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔ ہمارے پیارے رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم کے جب کبھی پھنسی نکلتی یا کانٹا چھب جاتا تو وہ مہندی لگوایا کرتے۔ کبھی سر میں درد ہوتا تو مہندی لگواتے۔

## گرمی کی وجہ سے منہ آجائے

مہندی کے پتے مٹھی بھر لیں اور ان کو پانی میں ابال لیں۔ دن میں دو بار غرارے کریں۔ منہ ٹھیک ہو جائے گا۔

## گرمی سے سرد رہو

مہندی کے پھول سرکہ میں پیس کر پیشانی اور تالو پر لیپ کریں۔ سادے پانی میں مہندی کے پھول پیس کر بھی لگا سکتے ہیں۔ جو لوگ آگ کی بھٹیوں کے سامنے کام کرتے ہیں یا تیز دھوپ میں پھرتے ہیں ان کے لیے بہت مفید ہے۔

## سر کی جلن کے لئے

کچھ لوگوں کے سر میں بہت جلن رہتی ہے۔ وہ سر میں ٹوپی تک نہیں رکھ سکتے۔ جلن کی وجہ سے بال بھی اڑنے لگتے ہیں۔ ان کو چاہیئے تھوڑے سے مہندی کے پھول اور دو چٹکی کتیرا گوند رات کو مٹی کے کورے برتن میں بھگو دیں۔ پانی زیادہ ہی رکھیں۔ صبح چھان کر چینی ملا کر پی لیں۔ گیارہ دن ایسا کریں۔ سر کی جلن دور ہوگی۔ سر پر بھی مہندی لگائیں۔

سر میں درد رہتا ہو تو مہندی کے پھول بھگو کر اسی پانی میں پیس لیں۔ پھلتی میں چھان کر شہد ایک بڑا چمچ ملائیں اور پی لیں۔ گیارہ دن کریں۔

## مہندی کے پھولوں کا تکیہ

کچھ لوگوں کو بے خوابی کی شکایت ہوتی ہے۔ وہ نیند کے لیے گولیاں کھاتے



ہیں۔ پھر بھی نیند سے محروم رہتے ہیں۔ مہندی کے پھول توڑ لیں۔ ایک تیکہ میں بھر لیں۔ اس تیکہ پر سر رکھ کر سوئیں۔ نیند آئے گی۔ ایسے لوگوں کو چاہیئے مہندی کا لپ ہر پندرہ دن بعد سر پر کریں اور مہندی کے پھول تیل میں ڈال کر خوب پکائیں۔ یہ تیل سر پر لگائیں۔ بے خوابی کی شکایت دور ہو جائے گی۔

### ناخن ٹیڑھے ہونے اور ٹوٹنے کے لیے

مہندی کے پتے لے کر پیس لیں۔ ذرا سے مکھن میں ملا کر رات کو ناخن پر لگائیں۔ اس کے لگانے سے ناخن صحیح ہو جاتے ہیں۔ ان کی قدرتی چمک دمک نظر آتی ہے۔ ٹوٹ کر نہیں گرتے۔ بھر بھر اپن دور ہو جاتا ہے۔

### مہندی کا تیل گرتے بالوں کو روکتا ہے

مہندی کے پھول جمع کر کے ایک بوتل تلوں کے تیل میں تین چھٹانک ڈال دیں۔ ایک بوتل میں تقریباً تین پاؤ تیل آئے گا اور اسے اکیس دن دھوپ میں رکھیں پھر پتے نکال کر دوسرے تازے پتے ڈال دیں۔ تین چار دفعہ یہ عمل کریں۔ ایک بار محنت کر کے یہ تیل بنا کر رکھ لیں گے تو بہت کام آئے گا۔ اس تیل کی مالش سے گرتے بال رک جاتے ہیں۔ بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی۔ پٹھوں میں تکلیف ہو تو اس تیل کی مالش کریں۔ کچھاوٹ دور ہوگی۔

### اُون اور پشیمینہ کے کپڑے محفوظ رکھنے کے لیے

یہ کپڑے بہت قیمتی ہوتے ہیں۔ برسات میں عموماً کپڑا لگ جاتا ہے۔ اس کے لیے چٹکے نیم کے پھول سکھا کر کپڑوں کی تہ میں رکھ دیں۔ کپڑا نہیں لگے گا۔

### نمک جسمانی کمزوری کے لیے

نمک ایسے مریضوں کے لیے بہت اچھا ہے جو بیماری سے اچھے ہو گئے

ہوں۔ مگہ ابھی کمزوری باقی ہو۔ گرم پانی میں تھوڑا سا پانی ملا کر نہانے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

### دانت صاف کرنے کا منجن

مکئی کا بھٹالیں۔ دانے نکال لیں۔ خالی بھٹے کو سکھا کر جلا لیں اور تھوڑا نمک ملائیں۔ ذرا سی پھٹکری ملائیں۔ پیس کر رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت انگلی پر یہ منجن لگا کر دانت صاف کریں۔ دس منٹ بعد کلی کریں۔ دانت صاف رہیں گے۔

### نمکین چائے کا نزلہ کے لیے ٹوٹکے

دو بڑے چمچے گیہوں کی بھوسی یا گیہوں کا دلیہ لے کر تین گلاس پانی میں خوب پکائیں۔ جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو اس میں ذرا سی چائے کی پتی ڈالیں۔ اتار لیں۔ چھان کر نمک ملائیں۔ رات کو سوتے وقت گرم گرم پی جائیں۔ اس سے نزلہ ٹھیک ہوگا۔ کھانسی دور ہوگی۔

### نمک زہر کو دور کرتا ہے

بچھو کے زہر کے لیے نمک بہترین دوا ہے۔ ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی بچھو کے زہر کے لیے نمک پانی میں ملا کر انگلی پر ملا تھا۔ بھڑیا شہد کی مکھی کاٹ جائے نمک سرکہ میں ملا کر لپ کر دیں۔ بچھو کا زہر لہسن اور نمک سے دور ہوتا ہے۔ ایک تولہ نمک میں پانچ تولہ پانی ملائیں۔ جس کو بچھو نے کاٹا ہو اس کی آنکھ میں سلائی سے نمک والا پانی لگائیں۔ زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

پیٹ میں سخت درد ہو کوئی چیز میسر نہ ہو تو نمک کی چٹکی گرم پانی سے پھانک لیں۔ درد ٹھیک ہو جائے گا۔ گلے کے غدود بڑھے ہوں تو نمکین پانی کے غرارے کرنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی میں نمک کی دلی چوسنے



سے بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

## منقہ کے فائدے

منقہ بہترین خوراک ہے۔ یہ ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے اعصاب کو قوت دیتی ہے۔ کمزوری دور کرتی ہے۔ سانس صاف ہوتا ہے۔ بلغم نکالنا اسی کا کام ہے۔ رنگ کو نکھار دیتی ہے۔ جو شخص روزانہ منقہ کے ٹمخ دانے کھاتا ہے اس کے جسم کو کوئی بدبودار بیماری نہ ہوگی۔ منقہ کھانے کا حکم ہے کیونکہ اس میں شفا ہے اور منقہ کے بچوں میں بیماری ہے۔ بیج پھینک دینے چاہئیں۔

## بلغمی تکلیف کے لیے ٹوٹکے

مزاج بلغمی ہے یا بلغم کی وجہ سے تکلیف رہتی ہو تو روزانہ گیارہ دانہ منقہ کے لیں۔ منقہ کے دانے نکال دیں۔ منقہ میں سے ایک دانہ نکلے تو ایک کالی مرچ دو دانہ نکلیں تو دو کالی مرچ منقہ میں رکھ دیں۔ اور کھالیں۔ چند دن میں بلغم دور ہو جائے گا اور پھر بنے گا بھی نہیں۔ یہ ٹوٹکے آزمودہ ہے۔

## نٹھے بچوں کو موٹا کرنے کا ٹوٹکے

آدھا بادام۔ آدھا عناب۔ آدھی منقہ لے کر پتھر پر رگڑ لیں۔ سردی ہو تو عناب نہ ڈالیں۔ چچے میں یہ گاڑھا آمیزہ ہلکا گرم کر کے دن میں کسی وقت بچے کو چٹا دیں۔ پندرہ دن بعد ایک بادام ایک منقہ پیس کر دیں۔ گرمی کے موسم میں عناب ڈالیں۔ منقہ کے بیج نکال دیں۔ پتھر موٹا ہو جائے گا۔

## بچوں کے خسرہ نکلنے پر

منقہ از حد مفید ہے۔ جب بھی شبہ ہو خسرہ کے دانے نکلنے والے ہیں

سات دانہ منقہ، تھوڑی سی خاکیر اور پانچ دانہ عناب کے پانی میں ڈال کر پکائیں۔ چھان کر رکھ لیں۔ یہی پانی بچے کو دیں۔ منقہ بیج نکال کر کھلائیں۔ منقہ بیج نکال کر کھلائیں منقہ کھلانے سے قبض نہیں ہوگا۔ دانے نکل آئیں گے۔ پتھر جلدی ٹھیک ہوگا۔

## کپڑوں کے داغ دھتے

کپڑوں پر داغ لگ جائیں تو بد نما لگتے ہیں۔ ان داغوں کو دور کرنے کے لیے گھریلو چٹکے استعمال کئے جاتے ہیں جن سے کافی حد تک داغ کم ہو جاتے ہیں۔ تازے داغ جلدی دور ہو جاتے ہیں۔ لہذا جوں ہی کوئی داغ پڑے آپ اسے صاف کرنے کی کوشش کریں۔ زیادہ دیر رکھنے سے داغ میں پختگی آجاتی ہے اور پھر وہ کم ہی اترتا ہے۔ پہلے زمانے میں سوتی کپڑے زیادہ پہنے جاتے تھے۔ آجکل کپڑوں کی بے حد قسمیں ہیں اور ان میں نائلون بھی ہوتی ہے۔ اس لیے داغ پڑتے ہی سب سے پہلے گرم پانی اور سرف سے رگڑ رگڑ کر دھونا چاہیئے۔

## سالن کے داغ

سالن کے داغ فوراً صاف ہو سکتے ہیں۔ گرم پانی سے دھو کر اس پر سرف ڈال دیں۔ جھاگ بنا کر رگڑیں۔ دھو دیں۔ داغ باقی رہ جائے تو صابن کی ٹکیہ لے کر داغ پر رگڑ دیں اور کپڑے کو دھوپ میں رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد برش مل کر دھو ڈالیں۔ داغ ختم ہو جائے گا۔

## گھی اور چکنائی کے داغ

(۱) گھر میں ٹماکم پاؤڈر ہوتا ہے۔ دھتے پڑے تو وہ چھڑک دیں۔ دس منٹ بعد برش سے پاؤڈر صاف کر لیں۔ داغ اتر جائے گا۔

(۲) پاؤڈر نہ ہو تو پسنا ہوا چاک دھتے پر ڈال دیں۔ دس منٹ بعد جھاڑ لیں۔



(۳) پٹرول روٹی پر لگا کر دھبہ صاف کریں۔ پھر کپڑے کو جھاڑ کر دھوپ میں پھیلا دیں۔ تاکہ پٹرول کی بو چلی جائے۔

(۴) اگر کپڑا نفیس ریشمی ہے تو ایک چمچ ایمونیا پانی میں حل کر کے دھبہ کو صاف کریں۔

(۵) اسپرٹ لگا کر کپڑے کے دھبے دور کریں۔

(۶) بلاٹنگ پیپر چکناٹی کے داغ پر رکھ کر گرم استری پھیریں۔ چکنا کا غزیرا جائیگا۔

## ہلدی کے داغ

ہلدی پینے سے ہاتھ پر داغ پڑ جائے تو لیموں کاٹ کر ملیں۔ فوراً صاف ہو جائے گا۔ اگر کپڑے پر داغ پڑ گئے ہیں تو ٹائری چھڑک کر صابن سے دھولیں۔ ٹائری نہ ہو تو لیموں کا رس مل کر چند منٹ بعد سرف سے دھوئیں۔ داغ دور ہو جائیگا۔

## زنگ کے داغ

زنگ کے داغ بہت بُرے لگتے ہیں۔ اس پر آپ لیموں کا رس اور نمک ملیں۔ خشک ہونے پر سرف اور گرم پانی سے دھولیں۔ ہلکا داغ اتر جائے گا۔ داغ پرانا ہے تو چاول ابال کر کھولتی ہوئی پیچ میں داغ والا حصہ ڈال دیں اور دو گھنٹہ بھیگنے دیں۔ پھر صابن سے دھولیں۔

## کوتار کے داغ

(۱) جس کپڑے پر کوتار کے داغ پڑے آپ اس کپڑے پر داغ والے حصے کو تارپین کے تیل میں بھگوئیں۔ رگڑ کر صاف کر لیں۔ نشان اتر جائیگا۔

(۲) مٹی کے تیل میں بھگو کر داغ اتاریں۔

(۳) تیل لگا کر رکھ دیں۔ دو گھنٹہ بعد صابن گرم پانی سے دھوئیں۔

(۴) ویسلین کا لیپ داغ پر کریں۔ دو گھنٹہ بعد تیز گرم پانی سے دھوئیں۔

## مٹی کے داغ

مٹی کے داغ کے لیے آپ مٹی خشک ہونے پر اتار دیں۔ تیز گرم پانی اور سرف میں بھگوئیں۔ دھولیں۔ گرم کپڑے پر داغ ہو تو آپ مٹی چھڑا کر پٹرول سے دھبہ صاف کر لیں اور بعد میں تمام دن کے لیے دھوپ میں ڈال دیں۔

## پھلوں کے داغ دور کرنا

تازہ داغ کو سرف سے دھولیں اتر جائے گا۔ اگر دیر ہو گئی ہے تو پھر آپ داغ پر لیموں کا رس ڈالیں۔ رگڑیں۔ پھر صابن سے دھولیں۔ کچھ خواتین مٹاٹر کاٹ کر رگڑتی ہیں۔ کھٹاس سے داغ اتر جاتا ہے۔

## گھاس کے داغ

مٹی کا تیل روٹی سے لگا کر داغ صاف کر لیں۔ اسپرٹ سے بھی گھاس کا دھبہ اتر جاتا ہے۔ بعد میں سرف اور گرم پانی سے دھوئیں۔

## پنکھے کے تیل۔ مشین کے تیل کا داغ دور کرنے کے لیے

داغ کو صابن سے دھولیں۔ پھر اس پر تھوڑا سا مکھن مل دیں۔ سرف پانی میں گھول کر محلول بنائیں۔ ایک چمچ ایمونیا تازہ پانی میں گھول کر علیحدہ رکھیں۔ باری باری دونوں چیزوں سے دھوئیں۔ داغ پھر بھی نظر آئے تو داغ پر آپ بلاٹنگ پیپر رکھیں۔ استری گرم کر کے پھیریں۔ تین چار بار ایسا کرنے سے داغ ختم ہو جائیگا۔

## عطر کا دھبہ دور کرنے کے لیے

عطر کے دھبے کپڑوں پر نمایاں نظر آتے ہیں۔ آپ دھبوں پر تھوڑی سے ٹائری



پھر ک دیں۔ خوب ملیں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ پٹرول سے بھی رنگین دھتے دور ہو جاتے ہیں۔ مگر بعد میں انہیں دھوپ میں ڈالنا پڑتا ہے۔ ورنہ خوشبو کی بجائے پٹرول کی بو پٹروں میں سے آتی ہے۔ پٹرول کو روٹی کی پھریری پر لگا کر داغ کو ترکر دیں۔ پھر صاف کپڑے کر دھتے کو صاف کریں۔

### پان کا دھتہ

کتھے چونے کے داغ مشکل سے اترتے ہیں۔ صابن سے کپڑا دھولیں اور پھر تیز گرم دودھ ایک پیالی میں ڈال کر داغ والا حصہ بھگو دیں۔ دس منٹ بعد رگڑ کر دھوئیں۔ کچھ عورتیں پیاز کو کدکشی کر کے وہ دھتہ پر رگڑتی ہیں۔ دھتہ ہلکا ہو جاتا ہے۔ تازہ دھتہ جلدی چھٹتا ہے۔ کچا امرود ملنے سے داغ کم ہوتا ہے۔

### خون کا داغ

خون کے داغ کپڑے پر بُرے لگتے ہیں۔ تازہ پانی اور صابن سے داغ دھولیں تو جلدی اتر جائے گا۔ پرانے داغ پر آپ ایمونیا کا محلول لگائیں اور بعد میں نمک سے رگڑیں۔ رنگین کپڑوں پر نشاستہ گھول کر لگا دیں۔ خشک ہونے پر رگڑیں اور دھولیں۔

### لب اسٹک کا داغ

تیز گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر سرف سے دھولیں۔ داغ صاف ہو جائے گا۔ ایمونیا داغ پر لگا کر دس منٹ رہنے دیں۔ پھر صابن سے دھولیں۔ سوڈے اور سرف کے پانی میں ابالنے سے داغ ختم ہو جائے گا۔

### پسینے کا داغ

پسینے کے داغ کے لیے بڑی بوڑھیاں یہ ٹوٹکہ آزماتی ہیں۔ کپڑے دھونے

کے بعد تھوڑا سا سرکہ پانی میں ملا کر داغ والے حصے کو بھگوتی ہیں۔ دس منٹ بعد صابن لگا کر دھولیتی ہیں۔

تھوڑا سا ایمونیا پانی میں ملا کر اس میں داغ والا حصہ بھگو دیں، اور پھر صابن سے دھولیں۔ صاف ہو جائے گا۔ سوڈے اور سرف کے پانی میں کپڑا بھگو کر دھولیں۔

### سیاہی کے داغ

(۱) جدید طریقہ یہ ہے الکحل داغ پر لگائیں اور بعد میں گلیسرین مل کر صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

(۲) کاربن ٹیٹر کلورائیڈ لگائیں۔ بعد میں صابن سے خوب دھوئیں۔

(۳) صابن پانی کے محلول میں آدھا چھوٹا چائے والا چمچ ایمونیا ڈال کر داغ والی جگہ بھگوئیں اور دھولیں۔

(۴) پرانے چٹکے یہ ہیں۔ گرم دودھ میں داغ والا حصہ بھگو دیں۔

(۵) ابے ہوئے چاول داغ پر گرم گرم رگڑیں۔ تین چار دفعہ لگائیں۔

(۶) ریشمی کپڑا ہو تو رائی پس کر گاڑھا محلول پانی کی مدد سے لگائیں۔ ۱۲ گھنٹہ بعد صابن سے دھولیں۔

(۷) نمک لگا کر خوب رگڑیں۔ خشک ہونے پر دھوئیں۔

(۸) لیموں کا ٹکڑا کاٹ کر دھتہ پر ملیں۔ کئی دفعہ یہ عمل کریں۔

(۹) ٹائٹر کا ٹکڑا کاٹ کر کئی دفعہ ملیں۔ ٹائٹر کے رس میں بھگوئیں۔

(۱۰) تارپین کے تیل اور ایمونیا دونوں تاپ کر برابر برابر ملیں اور داغ کو اس

محلول میں چار پانچ گھنٹہ بھگو کر نیم گرم پانی سے دھوئیں۔

(۱۱) نمک کے پانی میں بھگو کر ایمونیا اور پانی کا محلول لگائیں۔ پھر صابن سے

اچھی طرح دھولیں۔



(۱۲) داغ پر نمک چھڑک دیں۔ دھولیں۔ اب دودھ ابال کر اس میں داغ والا حصہ بھگوئیں۔ دودھ میں سیاہی آجائے تو دودھ پھینک کر تازہ گرم دودھ ڈالیں اور بھگو دیں۔ چار پانچ دفعہ تیز گرم دودھ میں بھگو نے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

(۱۳) لینن کے کپڑے پر داغ ہو تو چربی پگھلا کر اس میں بھگوئیں۔ پھر چربی کو گرم پانی اور صابن سے صاف کر لیں۔

### پھتری کے دھبہ دور کرنے کے لیے

ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچ نوشادر ملا دیں اور کپڑے دھونے والے برش پر یہ محلول لگا کر پھتری صاف کریں۔ سارے دھبہ دور ہو جائیں گے۔ سرف کے پانی سے دھونے کے بعد بھی دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

### روغن (پینٹ) کے داغ

گھر میں رنگ روغن ہو تو کہیں نہ کہیں دھبے ضرور لگتے ہیں۔ مٹی کے تیل میں دھبہ صاف ہو جاتا ہے۔ پٹرول سے بھی دھبہ اترتا ہے۔ تارپین کے تیل میں بھگو کر لیں۔ داغ اتر جائیں تو صابن سے کپڑا دھو کر دھوپ میں پھیلا دیں۔

### نیل پالش کا دھبہ

نیل پالش کا دھبہ اسپرٹ۔ الکل۔ ایسی ٹون سے اتاریں۔ اسپرٹ گھر میں موجود ہوتی ہے۔ آپ روٹی سے دھبہ پر لگائیں اور صاف کریں۔ نیل پالش اتارنے کا روشن عام مل جاتا ہے۔ آپ اس روشن سے بھی دھبہ صاف کر سکتی ہیں۔

### جلنے کے داغ

بچوں کی یونیفارم سفید ہوتی ہیں۔ صبح سویرے استری کرتے وقت بعض

دفعہ جلنے کا داغ استری کا یونیفارم پر رہ جاتا ہے۔ آپ تھوڑی دیر کے لیے اس دھبہ پر لیموں کا رس اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ دھوپ میں پھیلائیں تو بہتر ہے۔ پھر سرف سے دھولیں۔

رنگین کپڑے پر داغ پڑ جائے تو آپ کارن فلور یا نشاستہ میں پانی ملا کر پتلا کریں۔ کپڑے پر لگا کر سوکھنے دیں۔ اس کے بعد دھولیں۔ رنگین کپڑے پر لیموں لگائیں تو رنگ کٹ جائے گا۔

### چائے کے داغ

آج کل گھروں میں قالین بچھے ہوتے ہیں۔ چائے دانی الٹ جائے تو مشکل ہوتی ہے۔ چائے پر فوراً پسٹا ہوا نمک لگا کر پھڑک دیں۔ خشک ہونے پر برش سے صاف کر لیں۔ چائے کا دھبہ غائب ہو جائے گا۔ اسی طرح بستر پر ریشمی چادر پر چائے گر جائے تو نمک چھڑک دیں۔

دودھ والی چائے ہو جب بھی پہلے نمک ڈال دیں۔ پھر تیز گرم پانی میں سرف ڈال کر کپڑے دھولیں۔ اسپرٹ سے بھی دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔ پانی میں سہاگہ ملا کر بھی دھو سکتی ہیں۔ کافی کے داغ گہرے ہوں تو پٹرول سے صاف کر لیں۔ ہائیڈروجن پروکسائیڈ سے بھی چائے اور کافی کے دھبہ مٹ جاتے ہیں۔ مگر کپڑے کا رنگ مدھم پڑ جاتا ہے۔

### چیونگم کا داغ

چیونگم کپڑے پر چپک جائے تو بڑی مشکل سے اترتی ہے۔ بچوں کو منع کریں چیونگم کپڑوں پر نہ چپکائیں۔ پھری ذرا گرم کر کے چیونگم اتاریں۔ پھر اسپرٹ میں بھگو دیں۔ اس کے بعد صابن سے دھولیں۔



## مختلف رنگوں کے داغ

رنگ کا داغ آپ بازار سے ”رنگ کاٹ“ کہہ کر سفوف خریدیں۔ عام پنساریوں کے ہاں ملتا ہے۔ اسے بہت احتیاط سے لیل لگا کر نشی میں پتھوں سے محفوظ رکھیں۔ رنگ کاٹ سے مختلف رنگوں کے داغ اتر جاتے ہیں۔ بلکہ عام کپڑوں پر دھبے پڑ جائیں تو اس سے دھونے سے ختم ہوتے ہیں۔

## چمڑے کی چیزوں پر داغ

چمڑے کی چیزوں پر داغ پڑ جائیں تو ہلکا سا تیل کپڑے پر لگا کر صاف کریں۔ پھر اچھا موم لے کر چمڑے پر رگڑیں۔ سارے داغ دور ہوں گے۔

## پھپھوندی کا داغ

ٹاٹر کے رس میں نمک ملا کر داغ پر لپیپ کر دیں۔ دھوپ میں دو گھنٹہ رہنے دیں۔ پھر سرف اور پانی سے خوب دھولیں۔

## میلے کپڑوں کے داغ

کپڑے بہت میلے اور داغ دار ہوں تو آپ گرم پانی میں صابن سوڈا ڈال کر پکائیں۔ اس میں کپڑے بھگو دیں۔ ایک دو گھنٹہ بعد برش سے کپڑے صاف کریں اور دوبارہ صابن لگا کر دھولیں۔ داغ دور ہو جائیں گے۔ پانی میں نیل ملا کر کپڑے دھوئیں تو جلدی میلے داغ اتر جاتے ہیں۔  
قیض کے کالر پر تھوڑا سا کپڑے دھونے والا سوڈا اور سرف کا پاؤڈر ڈال کر برش سے رگڑیں۔ نیل صاف ہو گا۔

## مخل کے داغ

مخل کے کپڑے پر داغ پڑ جائیں تو جو کا موٹا چھان بورا اور موٹا پسا ہوا نمک لے کر داغ پر ڈالیں۔ ناملون کے برش سے خوب صاف کریں۔ داغ دور ہو جائیں گے۔

## پوٹین کا داغ

پوٹین کپڑے پر لگ جائے تو آپ کلوروفارم سے صاف کریں۔ تھوڑی سی دیر خوب رگڑیں۔ تارپین کے تیل سے پوٹین کے داغ دور ہوتے ہیں۔  
تارپین کا تیل کپڑے سے داغ پر لگائیں۔ رگڑیں۔ پھر صابن سے دھوئیں۔  
مٹی کا تیل رنگ روغن۔ پوٹین کے داغ دور کر دیتا ہے۔ ہاتھ پر رنگ لگ جائے تو مٹی کے تیل سے صاف کریں۔ صابن سے دھو کر سرسوں کا تیل لگالیں۔

## کپڑوں کی دھلائی کے لیے

کپڑے دھونے سے پہلے چھانٹ لیں۔ سفید کپڑے علیحدہ رکھ لیں۔ رنگین علیحدہ۔ اور جن کپڑوں کے رنگ اترنے کا شبہ ہے وہ آخر میں رکھ دیں۔ ہاتھ سے میلے کپڑے دھونے ہیں تو زیادہ میلے کپڑوں پر صابن لگا کر رکھ دیں۔ آخر میں دھوئیں۔ اس طرح صابن میل کو کاٹ دے گا۔  
تسلے میں کپڑے دھونے کے لیے صابن یا سرف جو بھی استعمال کریں، پانی میں سب سے پہلے تھوڑا سا نیل ملا لیں۔ اس طرح کپڑے جلدی صاف ہوں گے۔  
اونی کپڑوں کے لیے  
اونی کپڑوں کو ہلکے گرم پانی یا تازہ پانی میں سرف کے جماگ میں بھگو دیں۔



آہستہ آہستہ تھپک کر دھوئیں۔ تازے پانی میں جھاگ نکال دیں۔ تیز گرم پانی میں نہ ڈالیں۔ اُون کے ریشے سکڑ جائیں گے۔

تھوڑے سے ریشے لے کر ان کے چھلکوں کا سفوف کر لیں۔ یہ سفوف پانی میں پکا کر ہاتھ سے جھاگ بنالیں۔ اب اس میں تھوڑا سا سرف ملائیں۔ کپڑے بھگو کر صاف کر لیں اور تازے پانی میں دھولیں۔

### کشیدہ کاری والے کپڑوں کے لیے

بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ دھاگوں کے رنگ بعض دفعہ کچے ہوتے ہیں۔ احتیاط سے ایسے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ سب سے پہلے نمک کے پانی میں کپڑا بھگوئیے۔ پھر سرف سے دھو کر کھنگال لیں۔ آپ نے قمیض پھیلائی ہے تو قمیض کے اندر کوئی موٹا کپڑا یا تولیہ رکھ کر پھیلا دیں۔ تار پر لٹکانی ہے تو قمیض کے اندر بڑا پلاسٹک کا لفافہ سیفٹی پن سے لگا دیں تاکہ دوسری طرف رنگ نہ آسکے۔ نیچے سے دامن نچوڑ کر قمیض سوکھنے کے لیے لٹکا دیں۔ اسی طرح میز پوش ٹی کوزی کو ردھوئیں۔

### ریشمی سلکی قیمتی کپڑے

تازے پانی میں جھاگ بنا کر دھوئیں۔ انہیں ہاتھ سے زیادہ نہ ملیں۔ ورنہ خراب ہو جائیں گے۔ زیادہ احتیاط کرنی ہو تو کپڑے کی الٹی تہہ کر لیں۔ اسی طرح شلوار بھی الٹ کر دھوئیں۔ کپڑے کے پھونسڑے نہیں نکلیں گے۔

### سویر دھونے کے بعد کیسے پھیلائیں

سویر کو تار پر بالکل نہیں لٹکانا چاہیے۔ اس سے سویر لٹک کر لمبا اور جھٹا ہو جاتا ہے۔ کسی چارپائی پر چادر بچھا کر اس پر سویر نچوڑ کر صحیح شیدپ میں

پچھادیں۔ دو دن میں خشک ہو جائے گا۔

### رنگین دوپٹے دھونے کے لیے

دوپٹوں کے رنگ بہت جلدی خراب ہوتے ہیں۔ آپ دوپٹوں کو ہمیشہ شام کے وقت دھو کر سائے میں ڈالیں۔ دن میں دوپٹہ دھونا ہو تو آپ فوراً دھو کر سائے میں دوپٹہ کو ہلا ہلا کر خشک کریں۔ گرمی ہے تو ٹکے کے نیچے جا کر سکھائیں۔ اس طرح دوپٹوں کے رنگ ٹھیک رہیں گے۔

### ہلکا بادامی دوپٹہ دھونے کے لیے

آف وائٹ دوپٹہ بہت جلدی خراب ہوتا ہے۔ گھر میں زردے کا رنگ پیلا والا موجود ہوتا ہے۔ آپ کے دوپٹہ کا رنگ خراب ہو گیا ہے تو آپ ایک چٹکی رنگ پانی میں کھول لیں اور اس میں دوپٹہ گیل کر کے رنگ لیں۔ دوپٹہ ٹھیک رہے گا۔

### سفید دوپٹے کے لیے

سرف میں نیل اور آدھا چمچ پسپا ہوا نمک ملا کر دوپٹہ دھولیں۔ دوپٹہ کی سفیدی برقرار رہے گی۔

### کبیل اور موٹے اون کی کپڑوں کی دھلائی

کبیل ڈرائی کلین کرائیں تو بہت روپے لگتے ہیں۔ سلیقہ مند خواتین گھر میں خود کبیل دھولیتی ہیں۔ ایک نیا طریقہ کبیل دھونے کا یہ ہے۔ آپ بڑا کبیل گھر میں اس طریقہ سے آسانی سے دھو سکیں گی۔

لکس صابن لے کر چھری سے باریک کاٹ لیں۔ تین پھٹانک ناپ لیں۔



ایک بڑا لاکپ میٹھلیٹڈ اسپرٹ۔

تین بڑے چھچھے (ڈش والے) یوکلپٹس آئل۔

ان تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اب آپ کبل جھاڑ کر ایک طرف رکھ لیں۔ تین گیلن پانی گرم کریں۔ اتار کر تین بڑے ڈش والے چھچھے محلول کے لئے کر پانی میں ڈالیں۔ خوب جھاگ بنائیں اور کبل پانی میں ڈال دیں۔ ہاتھ سے چاروں طرف دبائیں۔ دبا دبا کر میل نکالیں۔ کبل کو ملنے کی ضرورت نہیں۔ پندرہ منٹ میں میل صاف ہوگا۔ اب آپ دبا کر کبل پنجوڑیں۔ اسے مروڑیں نہیں اور نہ ہی دوسرے پانی میں کھنگالیں۔ تار پر سوکھنے ڈال دیں۔ جب سوکھ جائے تو برش سے روئیں برابر کر لیں۔

### کبل دھونے کا سادہ طریقہ

دائیں مشین میں چھوٹے کبل آسانی سے دھل جاتے ہیں۔ صرف کے جھاگ میں دھولیں۔ پھر سادے پانی میں نکال لیں۔ مشین نہیں ہے تو بڑے ٹب میں کبل ڈال کر صرف کے جھاگ میں آہستہ آہستہ ملیں۔ پھر صاف پانی میں دھو کر تار پر پھیلا دیں۔ اسے پنجوڑیں نہیں۔ پانی خود ہی نچر جائے گا۔

### چھوٹا قالین دھونے کے لیے

مشین کا پرنٹڈ قالین ہے تو آسانی سے دھل جاتا ہے۔ اسے کسی صاف جگہ پر بچھائیں۔ پانی کا پائپ لگا کر قالین گیل کر دیں اور صرف پھڑک دیں۔ کپڑے دھونے والا برش لے کر رگڑیں اور پھر کھلے پانی میں دھو ڈالیں۔ دیوار پر ڈال کر سکھائیں۔ فرش پر بچھا کر تھوڑا سا پٹرول جھاڑن پر لگا کر ہلکا سا ہاتھ پھیر دیں۔ تاکہ چمک آجائے۔

### قالین پر دودھ گر جائے

بچے اپنے فیڈر قالین پر پھینک دیتے ہیں۔ دودھ قالین پر گرتا ہے تو دھتے پڑ جاتے ہیں۔ ایک سادہ اسفنج رکھیں۔ جیسے ہی کوئی چیز قالین پر گرے۔ اسفنج ہلکا سا گیل کر کے صاف کریں۔ دودھ زیادہ ہے تو اسفنج کو پنجوڑ کر دو تین دفعہ قالین صاف کریں۔ اس طرح آپ کا قالین خراب نہیں ہوگا۔

### قالین پر سے شیشے کے ٹکڑے اٹھانا

بچے گلاس۔ فیڈر توڑ دیں تو قالین پر سے شیشہ اٹھانا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کوئی موٹا اونٹنی کپڑا لیں۔ اسے ذرا سا گیل کر لیں اور پھر اس سے کا پچ کے ریزے سمیٹ لیں۔ آسانی سے کا پچ سمیٹا جائے گا۔

### قالین پر بچے پیشاب کر دیں

قالین پر پیشاب کا دھبہ بہت بڑا لگتا ہے۔ دوسرے یہ کہ بوجھ بھی آتی ہے۔ بچے پیشاب کریں تو آپ فوراً گیل اسفنج یا کپڑا لے کر دو تین دفعہ صاف کر لیں۔ اس طرح قالین پر دھبہ نہیں پڑے گا۔ بعد میں کمرے میں تھوڑا سا پرفیوم پھڑک دیں۔

### فریج

گھر کی عام ضرورت میں فریج شامل ہے۔ پرانے فریج میں برف بہت جمتی ہے۔ آپ مہینہ میں دو بار برف کے خانہ کو صاف کریں۔ کبھی پھری یا سلائی کی مدد سے برف نہ نکالیں۔ اس طرح فریج کی گیس خارج ہو کر وہ خراب ہو جائے گا۔ فریج کا پلگ نکال دیں اور برف پگھلنے دیں۔



## لائٹ چلی جائے

بعض دفعہ گھنٹوں کے لیے لائٹ چلی جاتی ہے۔ اس صورت میں آپ برف والے خانہ کا جائزہ لیں۔ برف کے ٹکڑے ٹرے میں آدھے پگھل جائیں تو آپ فریج میں رکھی ہوئی کھانے کی چیزوں کا جائزہ لیں۔ چیزیں باہر نکال لیں۔ سالن وغیرہ گرم کر لیں۔ ورنہ یہ چیزیں خراب ہو جائیں گی۔

## فریج میں گرم چیزیں نہ رکھیں

کھانا ٹھنڈا ہو جائے پھر ڈونگے میں نکال کر فریج میں رکھیں۔ دودھ بھی ٹھنڈا ہونے پر رکھیے۔ گرم چیزیں رکھنے سے خراب ہو جائیں گی۔ سالن وغیرہ ڈھانک کر رکھیں۔ ورنہ ان میں دوسری چیزوں کی خوشبو آئے گی۔

## فریج کی ناگوار بو دور کرنے کے لیے

میٹھا سوڈا لے کر ایک خشک چھوٹی کنٹوری میں ڈالیں اور فریج کے ایک کونے میں رکھ دیں۔ یہ سوڈا ساری بو جذب کر لے گا۔ سوڈا نہ ہو تو آپ بیکنگ پاؤڈر رکھ دیں۔ دس پندرہ دن بعد تازہ بدل دیں۔ اس طرح فریج میں کوئی بو نہیں ہوگی۔

امروہ وغیرہ آپ کے نیچے کے خانے میں لفافے میں رکھیں۔ امروہوں کی بو بہت جلد ہر چیز میں سرایت کر جاتی ہے۔

## ٹائمر محفوظ کرنے کے لیے

ٹائمر کپڑے سے صاف کر کے آپ برف خانہ میں محفوظ کر سکتی ہیں۔ اس طرح سالن بناتے وقت جب بھی چاہیں دو تین ٹائمر نکال کر سالن میں ڈال دیا کریں۔

یہ ٹائمر صرف سالن کے کام آسکتے ہیں۔ سلاڈ کے نہیں۔ کیونکہ یہ سخت نہیں رہیں گے۔

## لیموں کارس محفوظ کرنے کے لیے

آپ برف کے خانے میں ٹرے میں لیموں کارس جمالیں اور ان کے ٹکڑے نکال کر محفوظ کر لیں۔ جب ضرورت پڑے آپ ایک ٹکڑا نکال کر استعمال کر سکتی ہیں۔

## روغنی نان اور روٹی محفوظ کرنے کے لیے

گھر میں کوئی دعوت ہو تو روغنی نان بچے جاتے ہیں۔ آپ ان کو فریج میں محفوظ کر سکتی ہیں۔ پلاسٹک کے لفافے میں پیک کر کے برف خانہ میں رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو تو دو چار نان نکالیں۔ تو رکھیں اور آگ پر گرم کر کے روٹی سینک لیں۔ روٹی اور نان تازہ ہوں گے۔ خوشبو بھی رہے گی۔ آپ روٹیاں بھی اس طرح محفوظ کر سکتی ہیں۔ مہان آجائیں تو گرم کر کے پیش کر دیں۔ بالکل تازی لگیں گی۔

ڈبل روٹی بچ جائے تو وہ بھی آپ برف خانہ میں رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو تو نکال کر توس سینک لیں۔

تنور کی روٹی بھی آپ اسی طرح محفوظ کرئیے۔ روٹی کو چھری سے کاٹ کر پیک کر سکتی ہیں۔ اس طرح سے جگہ بھی کم گھرے گی اور روٹیاں زیادہ رکھی جائیں گی۔

## کیلے فریج میں رکھنے کے لیے

موٹا خاکی لفافہ لیں۔ اسے خوب جھاڑ لیں۔ کیلوں کو دیکھیں۔ اگر کوئی کیلا چھلا ہوا ہے یا خراب ہے تو اسے نکال دیں۔ باقی کیلوں کو کپڑے سے اچھی طرح صاف کر کے خاکی لفافہ میں رکھیں۔ فریج کے نچلے خانے میں لفافہ اچھی بند کر کے رکھ دیں۔ اس طرح کیلے دیر تک صحیح رہیں گے۔ اوپر سے ان کا رنگ تو سیاہ ہو جائے گا مگر ذائقہ ٹھیک رہے گا۔



## انگور۔ جاپانی پھل۔ امرود رکھنے کے لیے

انگور وغیرہ کبھی دھو کر نہ رکھیے۔ جاپانی پھل بہت جلدی خراب ہوتے ہیں امرود بھی کبھی دھو کر نہ رکھیں۔ دھونے سے پھل خراب ہوتے ہیں۔ آپ پھلوں کی چاٹ فریج میں رکھیں تو لیموں کا عرق چھڑک دیں۔ پھلوں کا رنگ بھی نہیں بدلے گا اور چاٹ بھی ذائقہ دار رہے گی۔

## آلو کے چپس خستہ رہنے کے لیے

آلو کے چپس زیادہ بنالیں تو رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں۔ آپ آلو کے چپس کسی پلاسٹک کے لفافے میں پیک کر لیں۔ گرم چھری کر کے لفافے کے سرے بند کریں۔ برف کے خانہ میں یہ پیکٹ رکھ دیں۔ چپس خستہ نہیں گے۔ لفافہ بند ہونا چاہیے۔ ورنہ آپ کی محنت اکارت جائے گی۔

## گوبھی۔ شملہ کی مرچ۔ مٹر محفوظ کرنے کے لیے

آپ گوبھی کا پھول کاٹ لیں۔ پھولوں کے ٹکڑے پلاسٹک کے لفافے میں رکھیں۔ شملہ کی مرچ کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ مٹر کے دانے نکال لیں۔ علیحدہ علیحدہ علیحدہ سب چیزیں پلاسٹک کے لفافے میں پیک کر کے برف خانہ میں رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو تھوڑی تھوڑی چیزیں سوپ وغیرہ کے لیے نکال لیں۔

## فریج کی مچھلی تازہ کرنے کے لیے

مچھلی صاف کر کے پلاسٹک کے لفافے میں اچھی طرح پیک کر کے رکھیں۔ برف خانہ میں یہ مچھلی کافی دن رہ سکتی ہے۔ جب پکانی ہو تو نکال لیں اور گہرے ذرائع پانی میں آدھا کپ دودھ ڈال کر مچھلی پکھلنے دیں۔ اب آپ اسے کسی طریقے

سے بھی پکائیں۔ مچھلی بالکل تازہ لگے گی۔

## فریج میں رکھی مرغی کے لیے

فریج میں رکھی ہوئی مرغی نکال کر اس پر ایک لیموں کا رس نچوڑ کر رکھ دیں۔ اس طرح مرغی کی بو ختم ہو جائے گی۔ اگر مرغی آپ نے تلمنی ہے تو سفید سرکہ اور مسالے لگا کر رکھ دیں۔ اس کا ذائقہ زیادہ بہتر ہوگا۔ خستہ اور کرکری بنے گی۔

## فریج میں رکھے ہوئے گوشت کے لیے

بکری کا گوشت نکالیں تو اسے تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں لفافے سمیت۔ پھر پکائیں۔ اس میں پانی تھوڑا ڈالیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔ اگر جابھوا گوشت ہانڈی میں ڈال دیا تو وہ سخت ہو جائے گا اور دیر میں گلے گا۔

## فریج کے سمو سے اور کبابوں کے لیے

گھی گرم کریں اور پھر برف خانہ سے نکالے ہوئے سمو سے اور کباب وغیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر تلیں۔ ورنہ اندر سے کچے اور ٹھنڈے رہ جائیں گے کڑا ہی میں احتیاط سے تلیے۔ آپ سیدھے توے پر کباب تلنا چاہ رہی ہیں تو توے پر ذرا سانک چھڑک لیں۔ پھر گھی کو گرم کریں اور کباب تلیں۔ اس طرح کباب توے کے ساتھ نہیں چپکیں گے۔ سرخ تلے جائیں گے۔

## فریج میں روسٹ گوشت رکھنے کے لیے

روسٹ گوشت کا ٹکڑا پکنے کے بعد ٹھنڈا ہونے دیں۔ ابھی تھوڑا سا نیم گرم ہو تو موٹے کپڑے میں یا چھوٹے تولیہ میں رکھیں۔ یہ گوشت خشک نہیں



ہوگا۔ تازہ لگے گا۔ ہنر بیف بھی کپڑے میں رکھ کر کئی دن تازہ رہ سکتا ہے۔

## سینڈوچ تازہ رکھنے کے لیے

گھر میں کوئی پارٹی ہو تو خواتین گھر میں سینڈوچ خود بناتی ہیں۔ سینڈوچ قیمہ، مکھن، سبزی، انڈے سے بنائے جاتے ہیں۔ سینڈوچ بنا کر بنا کر آپ کسی موٹے کپڑے کو پانی میں گیل کر کے خوب پھوڑ لیں اور اس میں سینڈوچ کی ڈش پٹیٹ کر رکھ دیں۔ کئی گھنٹے سینڈوچ تازہ رہیں گے۔ فریج میں رکھیں تو جب بھی سینڈوچ گیلے کپڑے سے ڈھانک کر رکھیں۔ نرم اور تازہ رہیں گے۔

## کچی مچھلی فریج میں بونہ دے

پلاسٹک کے ڈبے میں مچھلی لہسن اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ڈبے کا ڈھکن اچھی طرح بند کریں۔ بہتر تو یہ ہے مچھلی دھو کر سارے مسالے لگا کر فریج میں مچھلی رکھیں اس طرح مچھلی تھوڑے تلی جائے گی۔ سارے مسالے مچھلی میں رچ جائیں گے۔ پلاسٹک کا ڈبہ یا شیشے کی ڈش مضبوطی سے بند رکھیں۔ فریج میں بونہ نہیں ہوگی۔ پلاسٹک کے موٹے لفافے میں مچھلی بند کر کے رکھیں بونہ نہیں ہوگی۔ مچھلی کو نمک لگا کر موٹے پلاسٹک کے برتن میں ڈھانک کر رکھ دیں۔ تلتے وقت دھوئیں اس پر تھوڑی سی کافی چھڑک دیں۔ فریج میں بونہ نہیں ہوگی۔

## گرمی کے موسم میں شربت جلدی بنانے کے لیے

تین پاؤ چینی لے کر شربت کی خالی بوتل میں ڈال لیں۔ تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ چینی گھل کر شیرہ بن جائے گا۔ یہ بوتل احتیاط سے ڈھکن لگا کر رکھیں۔ جب مہمان آئیں تو آپ شربت یا سکویش فوراً بنا سکتی ہیں۔ لیموں کے رس کے ٹکڑے جمے ہوئے فریزر سے نکال کر لیموں کا شربت تیار ہو سکتا ہے۔ اگر یہ شیرہ زیادہ دیر رکھنا چاہیں تو

تھوڑا سا لیموں کا سنت یا ناٹری ملا دیں۔ چٹکی بھر ایک بوتل میں کافی ہے۔

## دانتوں کا برش صاف کرنے کے لیے

دانت کے برش جلدی خراب ہوتے ہیں۔ آپ ہر ہفتہ برش کو نمکین پانی میں دس منٹ کے لیے بھگو دیں۔ اس طرح برش صاف رہیں گے۔ برش بہت زیادہ گندے ہوں تو آپ پیالے میں برش رکھیں۔ تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔ اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں۔ برش صاف ہو جائیں گے۔

## سنہری چھاپے کے دوپٹے رکھنے کے لیے

بازار میں دوپٹہ اور سوٹ سنہری چھاپے کے مختلف رنگوں میں ملتے ہیں۔ ان کی اچھی خاصی قیمت ہوتی ہے۔ مگر یہ جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کو سیاہی سے بچانے کے لیے ایک طریقہ ہے۔ خاکی لفافے میں یہ دوپٹے رکھیں۔ ان کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔ کیونکہ چھاپے کی وجہ سے نمی سی بھی رہتی ہے اور نمی میں یہ جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔

ان پر آپ پر فوم بھی نہ چھڑکیں۔ نہ عطر لگائیں۔ فینائل کی گولیاں بھی نہ ڈالیں۔ موٹے خاکی لفافے میں تہہ کر کے رکھیں صحیح رہیں گے۔ استری کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ نمی والی جگہ نہ رکھیں۔

## بڑی بوڑھیوں کے ٹوٹکے

گھروں میں کچھ ایسے ٹوٹکے بھی ہوتے ہیں جو بڑی بوڑھیوں سے جوان نسل میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ ٹوٹکے آزمائے ہوئے ہیں اور ان میں کئی ٹوٹکے ایسے ہیں جو آج بھی گھر میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

(۱) بٹن لگاتے وقت اگر دھاگے پر موم لگا لیا جائے اور بٹن لگا کر دھاگے کو کئی



دے دیے جائیں تو بٹن مضبوط رہتا ہے۔

- (۲) شیشے کی بوتل صاف کرنے کے لیے پسی ہوئی رانی بہتر ہے۔ ایک بوتل میں ایک بڑا چمچہ رانی کا ڈال کر ٹھنڈا پانی ملا دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد بوتل کو ہلا کر صاف کر لیں۔
- (۳) نئی ریشمی جرابوں کو گرم پانی سے دھو کر استعمال کریں تو زیادہ پائیدار ثابت ہوتی ہیں۔ ایڑی پر اندر کی جانب تھوڑا سا موم رگڑ دیں تو ایڑی پر سے پھٹی نہیں ٹپ۔
- (۴) پیاز گوشت پکائیں تو ہانڈی کو بعد میں صاف کرنے کے لیے سرکہ اور گرم پانی ملا کر رکھیں۔ پھر صابن سے دھوئیں۔ ہانڈی صاف ہو جائے گی۔
- (۵) لوہے کی کڑاہی۔ لوہے کا توا دھونا ہو تو پانی میں سوڈا ملا کر دھوئیں۔ چیزیں اس سے صاف ہو جائیں گی۔

(۶) ایلومینیم چینی کے برتن نمک سے دھوئیں صاف رہیں گے۔

- (۷) ادنی پکڑے پر چائے کا داغ ہو تو انڈے کی سفیدی اور گلیسرین داغ پر لگائیں۔ دس منٹ گرم پانی سے دھولیں داغ دور ہو جائیں گے۔
- (۸) دانت میں درد ہو تو لہسن چھیل کر اس کا ٹکڑا گرم کر کے درد والے دانت میں رکھ کر دبائیں۔ درد دور ہو جائے گا۔
- (۹) اورک کا ٹکڑا لے کر نمک لگائیں۔ دانت کے نیچے رکھیں درد دور ہو گا۔
- (۱۰) نیم کی مسواک روز کرنے کی عادت ڈالیں۔ دانت کو کیرا نہیں لگے گا۔

## ٹیلی وژن دیکھنے کے لیے

ذرا فاصلہ سے ٹی وی دیکھئے۔ مسلسل ٹی وی دیکھنے سے اعصاب اور نظر متاثر ہوتی ہے۔ تھوڑی دیر بعد سکریں سے نگاہ ہٹالیں۔ اس طرح آنکھوں پر بوجھ نہیں پڑے گا۔ خواتین کو یہ بات معلوم نہیں ہوگی۔ مسلسل ٹی وی دیکھنے سے معدہ میں تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو معدہ کی سوزش اور زخم پیدا کر سکتی ہے اور بیٹھے بیٹھے بھوک لگتی ہے۔ اس سے وزن بڑھتا ہے۔ وزن بڑھنے سے بھی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

## دل کی دھڑکن بڑھتی ہے

دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے جب آپ مار دھاڑ سے بھرپور فلم دیکھتے ہیں۔ ماہرین امراض قلب کا کہنا ہے۔ آدھ میل چلنے سے دل کی رفتار ایک سو چالیس فی منٹ ہوتی ہے اور ایسے ہیجان خیز مناظر دیکھنے سے دل کی رفتار ایک سو اسی فی منٹ ہوتی ہے۔ جو خطرناک ہے۔ غلط طریقہ سے بیٹھ کر ٹی وی دیکھنے سے ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے سر گردن اور کندھے میں سخت درد ہو جاتا ہے۔

## یہ تناؤ دور کرنے کے لیے

مسلسل ٹی وی نہ دیکھیں۔ کوئی خاص پروگرام ہو تو دیکھ لیں۔ وقت گزاری کے لیے اور بھی مشاغل ہیں۔ آنکھوں سے پانی بہنے لگے تو ٹھنڈے پانی کے بار بار چھینٹے آنکھوں پر ماریں تاکہ آنکھوں کی تھکن دور ہو جائے۔ ٹی وی آرام سے بیٹھ کر دیکھیں۔ آپ کی نشست آرام دہ ہونی چاہیئے۔ پروگرام ختم ہونے کے بعد تھوڑا سا ٹہل لیں۔ اس سے تناؤ ختم ہو گا۔ ٹی وی دیکھتے وقت کھانا نہ کھائیں۔ کھانا ہمیشہ آرام سے کھانا چاہیئے۔ تاکہ ہضم ہو جائے۔

## آنکھ پر نیل پڑ جائے

بچے کھیلتے ہیں تو بعض دفعہ آنکھ پر نیل پڑ جاتا ہے۔ گیند کی چوٹ بری ہوتی ہے۔ اگر کبھی ایسا نیل پڑ جائے تو دو ماشہ پھٹکری لے کر دیسی انڈے کی سفیدی میں خوب رگڑیں۔ رگڑنے سے گاڑھی یسپ بن جائے گا۔ اب ملل کے ٹکڑے



دولیں اور ان کے درمیان یہ لیپ رکھ کر آنکھ پر باندھ دیں۔ چند گھنٹہ بعد اتار دیں۔  
ورم اور نیل دور ہو جائے گا۔

## ناک سے بو آئے

پھٹکری دو چٹکی لیں۔ اور آدھ چھٹانک پانی میں حل کر لیں۔ ہاتھ میں پانی  
لے کر ناک میں ڈالا کریں۔ دن میں دو دفعہ ایسے کریں۔ بدبو دور ہوگی۔

## نکسیر پھوٹ جائے

بعض بچوں کی نکسیر بہت پھوٹی ہے۔ ناک کی رگیں جب خون سے بھر  
جاتی ہیں تو ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ پھٹکری خون بند کرتی ہے۔ تھوڑی سی  
پھٹکری تو سہ پر بھون لیں اور سادہ کاغذ جلا لیں۔ دونوں چیزیں ہم وزن ملا لیں  
اور پیس کر رکھ لیں۔ بچوں کو نسوار دینے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ خالی پھٹکری  
بھی خون بند کر دیتی ہے۔ بچوں کو تیل۔ گڑ۔ چاکلیٹ۔ شکر۔ گوشت۔ لہسن  
پیاز کچھ دن نہ دیں۔ اور دھوپ میں نکلنے نہ دیں۔ ٹھنڈی چیزیں کھلائیں۔

## زخم کے لئے

کہیں زخم ہو تو آپ ایک چھوٹا چلے کا چچہ پھٹکری بھنی ہوئی لیں اور  
اسے ایک کلو پانی میں ملا دیں۔ پانی گرم ہونا چاہیئے۔ اس پانی سے دن میں دو بار  
آپ زخم دھویا کریں۔ بہت جلد ٹھیک ہوں گے۔ پھٹکری گندے زخموں کو جلد  
بھرتی ہے۔ بچوں والے گھر میں پھٹکری ضرور رکھنی چاہیئے۔ بعض دفعہ یہ چھوٹے  
چھوٹے ٹوٹکے کام آجاتے ہیں۔

## آفسر شیلویشن کے بجائے

آپ پھٹکری کا لوٹن بھی رکھ سکتی ہیں۔ گلاب کے عرق میں تھوڑی سی پیسی

ہوئی پھٹکری ملا کر رکھ لیں۔ آفسر شیلویشن کی یا پرفیوم کی خالی شیشی میں بھر لیں۔ بلیڈ  
سے چہرے پر کٹ آجائے تو یہ لگا دیں۔ دیہات میں عام طور پر خالی پھٹکری زخم  
پر پھیر لی جاتی ہے۔ اس سے خون بھی بند ہو جاتا ہے۔ زخم جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔

## اندرونی چوٹ کے لئے

چوٹ بظاہر دکھائی نہ دے مگر تکلیف دے تو اس میں چٹکھ کام دیتا ہے۔  
دو تین چٹکی پھٹکری کی لیں۔ باریک پیس لیں۔ گھی میں ڈالیں اور گرم کریں۔ دو  
چاول والے چمچے گھی کے کافی ہیں۔ پھٹکری نیچے جم سی جائے گی۔ آپ اوپر اوپر  
سے گھی اتار لیں اور اس گھی میں تھوڑا سا حلوہ بنائیں۔ پھٹکری کو نکال کر ایک  
چھوٹے چمچ حلوہ کے زیت میں رکھ کر نگل جائیں۔ اوپر سے حلوہ کھالیں۔ چارپانچ  
دن میں آرام آجائے گا۔

## شہد کی مکھی۔ بھڑکاٹ لے

پھٹکری پانی میں گھس کر فوراً لیپ کر دیں یا پھٹکری کی ڈلی پکھلا کر گرم گرم  
ڈنک کے اوپر چپکا دیں۔ زہر دور ہو جائے گا۔

## آنکھ میں سفیدی چونے کی پڑ جائے

گھر میں سفیدی ہو رہی ہو اور کوئی چھینٹ آنکھ میں چونے کی پڑ جائے تو  
سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بے حد جلن اور کھٹک آنکھ میں رہتی ہے۔ تھوڑی سی  
پھٹکری پانی میں گھول کر آنکھ میں پانی ڈالیں۔ اس سے یہ کھٹک دور ہو جائے گی۔

## کنگھے صاف کرنے کے لئے

کنگھے میلے برے لگتے ہیں۔ ویسے بھی ہر پندرہ دن کے بعد انہیں صاف



کر لینا چاہیے۔ ایک برتن میں پانی گرم کریں اور کسی تسے میں کنگھے ڈال دیں۔ اب آپ کنگھوں پر صرف چھڑک دیں۔ کھولتا ہوا پانی کنگھے میں ڈالیں۔ رکھ دیں۔ پانی نیم گرم رہ جائے تو آپ برش سے کنگھے صاف کریں۔ صاف پانی میں دھو کر تھوٹے سے پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈالیں۔ اس میں کنگھے بھگو کر نکالیں۔ دھوپ میں سکھالیں۔ کنگھے صاف ستھرے ہو جائیں گے۔

### میلے جھاڑن دھونے کے لیے

پکڑے دھونے کا سوڈا اور صابن پانی میں حل کریں اور اس میں ہی میلے تیل کے چکے ہوئے جھاڑن ڈال دیں۔ پانی میں پکائیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب انہیں برش سے صاف کر کے دھولیں۔

### جھاڑو کا برش

سیدھا رکھیں۔ اسے پانی اور فیناٹل سے آٹھ دن بعد دھولیا کریں۔ گندگی اور میل صاف ہوگا۔ جھاڑو دھو کر کھڑی نہ کریں۔ اس کی تیلیاں مڑ جائیں گی۔ بلکہ فرش پر ڈال دیں۔ جھاڑو کی تیلیاں خراب نہیں ہوں گی۔ فرش زیادہ گندا ہو تو آپ جھاڑو بھگو کر صاف کریں۔ ساری مٹی جھاڑو میں آجائے گی۔ اسے پھر دوبارہ دھو لیں۔ جھاڑو ڈوری سے کس کر باندھیں۔ اس طرح وہ بندھی رہے گی۔ جھاڑو دینے میں بھی آسانی رہے گی

نئی جھاڑو کی نرم تیلیاں آگے سے پکڑ کر قینچی سے کاٹ دیں۔ اس طرح صفائی کرنے میں بہت آسانی ہوگی۔ نرم تیلیوں سے صفائی نہیں ہوتی ہے۔

### دروازے چوں چوں بولتے ہیں

تو آپ دروازوں کے قبضوں میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل لگائیں۔ چھوٹے

رہ جو بچے استعمال کرتے ہیں وہ کیل سے دروازے میں لگادیں۔ دروازہ بند کرنے سے جو آواز آتی ہے وہ بند ہو جائے گی۔  
لوہے کے پھاٹک میں بند کرنے والی کنڈی سخت ہو جائے تو پھاٹک بند کرنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کنڈی کے دونوں حصوں پر سرسوں کا تیل مل دیں، ٹھیک ہو جائے گی۔

### مسہری کی چوں چوں بند کرنے کے لئے

پرانی وضع کی مسہریاں جو توڑکی ہوں ان میں اٹھتے بیٹھتے وقت چوں چوں کی آواز آتی ہے۔ ان کی چوں میں موم کر کے صابن ملائیں اور تھوڑا تھوڑا چاروں چوں میں لگادیں۔ آواز نہیں آئے گی۔

### پنکھے کی آواز کم کرنے کے لیے

پرانے پنکھے بہت آواز دیتے ہیں۔ رات کو سونا مشکل ہوتا ہے۔ آپ ہر تیسرے دن تھوڑا سا تیل پنکھے میں دیں اور پنکھے کے نیچے پرانی موٹی فائل یا پرانے اخبارات کی تہہ لگا کر رکھیں۔ آواز آتی بہت کم ہوگی۔ ہر سال پنکھے کی صفائی کرائیں تو پنکھے جلدی خراب نہیں ہوتے۔

### تالوں میں زنگ لگ جائے

بارش میں تالا لگا رہے تو زنگ لگ جاتا ہے۔ سرسوں کا تیل پکڑے پر لگا کر اوپر سے صاف کریں۔ پھر مٹی کا تیل لگا کر پکڑے سے پونچھ دیں۔ چابی پر بھی تھوڑا سا تیل لگائیں۔ تالا کھول کر سیدھا رکھیں۔ تاکہ جو بھی پانی ہو وہ نکل جائے۔ مٹی کا تیل نہ ہو تو مشین کے تیل سے خوب صاف کر لیں۔ تیل سے زنگ پھر نہیں لگے گا اور تالے ٹھیک رہیں گے۔



## باورچی خانہ کا سینک بند ہو جائے

کپڑے دھونے کا سوڈا مٹھی بھر سینک کے سوراخوں میں ڈالیں اور اوپر سے گرم کھولتا ہوا پانی ڈھیر سا ڈالیں۔ چکنائی صاف ہوگی اور سینک ٹھیک ہو جائے گا۔ اسی طرح نیچے جو گٹر ہے وہ بھی صاف ہو جائے گا۔  
سینک میں چائے کی پتی۔ چاول اور دوسرا کوڑا وغیرہ نہ ڈالیں۔ ایک پیالہ علیحدہ رکھ لیں جس میں پلمیٹوں کی جھوٹن ڈالتے جائیں۔ اس طرح احتیاط کرنے سے سینک کبھی بند نہیں ہوتا اور نہ گٹر بند ہوتا ہے۔

## گھر کا گٹر بند ہو جائے

بانس کے پتلے ٹکڑے۔ تار وغیرہ گھر میں ہونا چاہیئے۔ تار سے دیکھیں بعض دفعہ بانس یا تار نالی میں مارنے سے گٹر کھل جاتا ہے۔ نہ کھلے تو آپ کوئی بڑا پرانا پھٹا ہوا سوٹر یا کمبل کا پھٹا ہوا ٹکڑا لے کر وائپر کے خالی ڈنڈے پر جھاڑن کی طرح رستی سے باندھ لیں۔ نالی میں پانی ڈالیں اور جھاڑن نالی میں ڈال کر ڈنڈے کو زور زور سے اوپر نیچے کریں۔ کپڑا اتنا ہونا چاہیئے نالی میں پھنس کر آئے۔ دو تین دفعہ ایسا کر کے جھاڑن نکال لیں اور پانی کی بالٹی زور سے گٹر میں ڈالیں۔ پانی سے گٹر کھل جائے گا۔ ہوا کے دباؤ سے پھنسی ہوئی چیزیں آگے چلی جاتی ہیں۔ سانس کا یہ اصول گھر میں بھی کام آتا ہے۔

## پانی کی نالی صاف کرنے کے لئے

بعض دفعہ نالی میں ریت اور مٹی آنے سے سوراخ بند ہو جاتا ہے۔ لال بیگ زیادہ ہو جائیں تو جب بھی نالی بند ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ سوراخوں کے اوپر ہی اپنا گھر بناتے ہیں اور جب مرتے ہیں تو ان کا جسم پھول کر نالی بند کر دیتا ہے۔ فیٹائل

کار و زانہ استعمال کیڑے مکوڑے سے بچاتا ہے۔ پانی کی نالی تیز گرم پانی اور فیٹائل سے ہفتہ میں ایک بار صاف کریں اور بانس کے ٹکڑے سے سوراخ صاف کر دیا کریں۔ اس طرح نالی بند نہیں ہوگی۔ نہ کیڑے پیدا ہوں گے۔

## بچوں کو حادثہ سے بچائیں

ہر سال بے شمار بچے زہریلے سانحات کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کی شرح اموات امریکہ اور برطانیہ سے بڑھ کر ہے۔ پانچ سال سے کم عمر بچے حادثہ کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ بچے کی یہ عمر تجسس کی ہے۔ وہ ہر چیز میں گھستا ہے۔ اسے الٹ پلٹ کر دیکھتا ہے اور جو بھی چیز ہاتھ لگ جائے منہ میں ڈال لیتا ہے۔ ماؤں کو اس عمر میں بچوں کی خاص نگہداشت کرنی چاہیئے۔ دوائیاں اور چیزیں الماری میں رکھیں۔ اس میں تالا لگائیں یا ایسی کنڈی ہو جو بچے نہ کھول سکیں۔

## زہریلے مرکبات یہ ہیں

کسی بھی قسم کی دوائیاں اور کیمیائی دوائیں۔

پٹرول سے بنی ہوئی چیزیں۔

گھر کے سامان کو صاف کر دینے والی چیزیں۔ پالشیں۔ برتنوں کو دھونے والی چیزیں۔ جراثیم کش ادویات۔ کیڑے مکوڑے مارنے والی دوا۔

پینٹ میں ملانے اور صاف کرنے والی چیزیں۔

الکحل۔ مٹی کاتیل۔ پرفیوم اور عطریات۔

باغ میں کیڑے مارنے کے لیے جو دوائیں ہیں وہ سب خطرناک ہیں۔

کیمیاوی کھاد۔ گھریلو کھاد (سفید چھوٹی گولیوں کی شکل میں)

## دواؤں کی احتیاط

جو دوا بچ جائے آپ اسے ضائع کر دیں۔ شیشی کو دھو کر کوڑے میں پھینکیں



گو لیوں اور کیپسول کو احتیاط سے رکھیں۔ بچوں کی پہنچ سے ہر دو دور رکھیں۔ ننھے بچے پھول کی طرح نرم و نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی بے احتیاطی خطرے سے ہمکنار کر سکتی ہے۔ آپ کی یہ احتیاط بچوں کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

### بچوں کو حادثہ کی شکل میں فوری امداد

خدا نخواستہ بچے کوئی زہریلی چیز کھالیں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں۔ اگر بچے پر بے ہوشی طاری ہے تو آپ قریبی ہسپتال جلد سے جلد پہنچنے کی کوشش کریں۔ بچے نے مٹی کا تیل۔ کاسٹک۔ سوڈا وغیرہ نہ پیا ہو تو آپ کھانے کے دو چھ نمک پانی میں حل کر کے پلائیے۔ زبان کی جڑ میں انگلی کی مدد سے گدگدی کر کے قے کرائیے۔ تاکہ قے میں جو کچھ کھایا ہے نکل آئے۔ قے میں جو چیز نکلے وہ کسی برتن میں ڈاکٹر کو دکھانے کے لیے رکھیے۔

### مٹی کا تیل بچے پی لیں

مٹی کا تیل معدے میں چلا جائے تو اتنا خطرہ نہیں ہوتا جتنا پھیپھڑے میں جا کر نقصان دیتا ہے۔ ایسی صورت میں قے بالکل نہ کرائیں۔ ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ اسی طرح کاسٹک سوڈا یا کوئی جلانے والی چیز پی لی ہے تو جب بھی آپ گھر میں خطرہ مول نہ لیں۔ ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ ڈاکٹر بہت دور ہے تو جب آپ ایک ایک لیموں ایک کلو پانی میں پھوڑ کر پلائیں۔ ایک گلاس پانی میں سرکہ ایک چمچ ملا کر دیں۔ فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھائیں۔

### پٹرول یا ڈیزل کے دھوئیں سے بچے بے ہوش ہوں

بچوں کو فوراً تازہ ہوا میں لاکر لٹائیں۔ منہ سے منہ لگا کر سانس دیں۔ بچوں کو گیس راج میں نہ گھسنے دیں۔ وہاں پٹرول کے ڈبے بھی ہوتے ہیں۔ اسی طرح آجکل

پلاسٹک کے لفافوں کا بہت رواج ہے۔ بچے کھیل ہی کھیل میں یہ موٹے لفافے منہ پر چڑھا لیتے ہیں۔ کئی جگہ یہ حادثہ ہوا ہے کہ بچے کا دم گھٹ گیا۔ بچوں کو منہ پر لفافے نہ چڑھانے دیں۔ کبھی ایسا ہوا تو لفافہ اتاریں اور مصنوعی سانس دینے کی کوشش کریں۔ ڈاکٹر کو بلائیں۔

### پینٹ کرنے والے برش خراب ہوں

برش کافی مہنگے آتے ہیں۔ گھر میں خواتین احتیاط نہیں کرتی ہیں۔ برش استعمال کر کے مٹی کے تیل سے دھو کر خشک کر کے رکھیں تو برش ٹھیک رہتے ہیں۔ آپ کے گھر میں رکھا ہوا برش سخت ہے اور اس کے بال الجھ گئے ہیں تو آپ ایک ڈبے میں مٹی کا تیل ڈالیں اور اس میں برش کو چند گھنٹے بھیکا رہنے دیں۔ پھر برش کو صاف کر کے نکال لیں۔ آپ کو جلدی استعمال کرنا ہے تو پٹرول میں بیس منٹ کے لیے بھگو دیں۔ برش صاف ہو جائے گا۔

### بچوں کی تصویر بنانے والے برش

خراب ہو جائیں تو پانی میں ذرا سا سرکہ ڈال کر بھگو دیں۔ برش ٹھیک ہو جائیں گے۔ بچوں کو تاکید کریں جب وہ رنگ بھریں تو اپنے برش پانی میں بھگو کر صاف کر کے رکھیں۔ اس طرح برش زیادہ دیر چلتے ہیں۔

### پرانے اسپنج کو نیا کرنے کے لیے

گھر میں برتن دھونے سے اسپنج دب جاتے ہیں۔ اسپنج گندے ہو جائیں تو صابن سے دھو کر انہیں کسی پلاسٹک کے پیالے میں پانی کے اندر بھگو دیں۔ آدھا چھوٹا چمچ سرکہ اور ایک چمچ نمک ڈال دیں۔ رات بھر بھیکے رہیں۔ صبح انہیں پھوڑ کر نکال لیں۔



## برتن دھونے والی نائلون کی جالی

نائلون کی جالی چکنے برتنوں میں چکٹ کر خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا رنگ بھی عجیب ہوتا ہے۔ آپ ایک برتن میں تھوڑا سا کپڑے دھونے کا سوڈا اور صرف ڈال کر تیز گرم پانی میں بھگو دیں۔ پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پھینک کر دوبارہ تیز گرم پانی اور صرف سے دھولیں۔ جالی صاف ہو جائے گی۔

## موتیا اور چنبیلی میں زیادہ پھول لانے کے لئے

گھروں میں موتیا اور چنبیلی لگاتے ہیں تاکہ اس کی خوشبو مہکے۔ اس کی جڑ میں اگر آپ لسی۔ چھا چھ ڈالیں۔ دودھ کی دیکھی دھو کر اس کا پانی ڈالیں تو بہت پھول آتے ہیں۔ بڑی بوڑھیوں کا آزمودہ چٹکلہ ہے۔

## امرودمیٹھے کرنے کے لیے

جو امرودمیٹھے پھل نہ دے اس کی جڑ کے پاس زمین کھود کر پرانا گڑ کوٹ کر ڈال دیں۔ پھول آنے سے پہلے یہ ٹوٹکے آزمائیں۔ کچھ لوگ بکرے کی قربانی کرتے ہوئے خون بھی امرود کی جڑ میں ڈالتے ہیں۔ ہر سال تھوڑا سا گڑ ڈالنے سے پھل میں مٹھاس آتی ہے۔

## گلاب کے پھول بڑھانے کے لیے

سال میں دو دفعہ ان کی شاخیں تراش دیا کریں۔ چائے کا پانی جو کیتلی میں بچ جائے وہ ڈالا کریں۔ لندن میں بوڑھی خواتین گلاب کے پودے کے پاس صبح شام دس دس منٹ بیٹھ کر اس کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔ ان سے بات چیت کرتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں یہ پودے بھی حساس ہیں۔ ان سے محبت کا برتاؤ کیا جائے

توان میں بے حد پھول آتے ہیں۔

## پودینہ لگانے کا آسان طریقہ

گھر میں پودینہ لگا ہو تو تازہ تازہ توڑ کر کئی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ بازار سے ایک پودینہ کی گڈی لائیں۔ پتے توڑ لیں۔ ڈنڈی کو آہستہ سے دوہرا کریں۔ اور زمین میں لگا دیں۔ دونوں سرے اوپر کی جانب ہوں۔ پاس پاس پودینہ لگا دیں۔ چند دنوں میں پتے نکل آئیں گے۔ پودینہ گھر میں ہو تو کام آتا ہے۔

## مولی کا ٹکڑا اگانے کے لیے

ایک مولی ذرا بڑی سی لیں۔ ڈیڑھ اونچے جڑ کے قریب رہنے دیں۔ باقی مولی کاٹ کر استعمال کر لیں۔ اب کسی تیز نوکیلے چاقو سے آہستہ آہستہ مولی کے بیج میں سے کھوکھلا کریں۔ اس کا دھیان رکھیں۔ جڑ کے پاس سوراخ نہ ہو جائے۔ پتے اتار دیں۔ صرف چند منٹ کونپلیں نیچے رہنے دیں۔ مولی میں پانی بھر دیں۔ دونوں اوپر کی طرف سوراخ کر کے دھاگے یا تار کی مدد سے اسے کہیں لٹکا دیں۔ جب پانی ختم ہو جائے تو اور ڈال دیا کریں۔ مولی میں پتے نکل آئیں گے اور بعد میں چھوٹے چھوٹے مونگرے بھی لگیں گے۔ سجاوٹ کے لیے اچھی لگتی ہے۔

## اسپنج میں ہرے پودے

ایک نیا اسپنج لے کر کسی پلیٹ میں رکھیں۔ اسے گیلا کر لیں۔ اب اس میں لوبیہ اور سیم کے بیج۔ گیہوں اور مکئی کے دانے حسب مرضی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اور چھینٹا دے دیا کریں۔ چار پانچ دن میں بیج پھوٹ کر نکل آئیں گے ان کو پانی دے دیا کریں۔ اسپنج میں اُگے ہوئے پودے خوب صورت معلوم ہوں گے۔



## ٹرے میں پودے

کوئی چھوٹی خوب صورت گہرے کناروں والی ٹرے لیں۔ اس میں مٹی بچھائیں اور بیج ڈال دیں۔ عام طور پر سیم۔ لوبیا۔ ماش۔ گیہوں کے دانے ڈالنے ہیں۔ لہسن بھی لگا سکتی ہیں۔ اب اس میں پانی دیں۔ محفوظی دیر کے لیے دھوپ میں بھی رکھ دیا کریں۔ پودے نکل آئیں گے۔ سبز کونپلیں آپ تازے سلا دیں استعمال کر سکتی ہیں۔

## سیب

سیب دماغ کو قوت دیتا ہے۔ ایک سیب روزانہ غذا میں شامل کر لیا جائے تو انسان بہت سی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لیے بہترین غذا سیب ہے۔ آج کی جدید تحقیق کے مطابق سیب استعمال کرنے سے بچے صحت مند رہتے ہیں۔ ان کا ہاضمہ درست رہتا ہے اور وہ بہت سی بیماریوں سے بچ جاتے ہیں۔

## موٹا ہونے کے لیے سیب کا ٹونک

اگر بچے بہت دبے ہیں یا جو لوگ موٹے ہونا چاہتے ہیں وہ ڈیڑھ ماہ یہ عمل کریں۔ ایک بے داغ بڑا سیب لے کر جو میٹھا ہو۔ چاند کی پہلی تاریخ کو کاٹ لیں اور چینی کی پلیٹ میں رکھ کر ایسی جگہ رکھیں جہاں چاند کی کرنیں آسمان سے زمین تک سیدھی آئیں۔ صبح نماز پڑھ کر سیب کے ٹکڑے نہار منہ کھالیں۔ ڈیڑھ ماہ میں ان کی صحت بہت بہتر ہو جائے گی۔ سیب کے دس بارہ ٹکڑے کرنے ہیں اور روز صبح کھانا ہے۔

## خواتین حمل کے دوران سیب کھائیں

بعض خواتین حمل کے دوران چکر آنے۔ دل ڈوبنے اور شدید کمزوری کی

شکایت کرتی ہیں۔ ان کو چاہیے بازار سے سیب کا مرتبہ منگا کر رکھ لیں اور چاندی کے ورق صبح نماز پڑھ کر سیب کے مرتبہ کے ایک دو ٹکڑے چاندی کے ورق میں پیسٹ کر کھالیں۔ تمام دن ان کی طبیعت بحال رہے گی۔ میٹھا پسند نہیں تو سیب کا ٹکڑا تازے پانی سے دھو کر ورق پیسٹ لیں۔ یہ ٹونکا بہت پرانا ہے۔ سیب کا مرتبہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ اس سے چکر آنے کی شکایت دور ہوتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ سیب کھانے سے ہونے والے بچے کی صحت پر بھی اثر پڑتا ہے۔ وہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ معمولی سا ٹونکا ہے۔ مگر اس سے بہت فائدہ ہوتے ہیں۔ حمل کے دوسرے ماہ سے آپ سیب کا مرتبہ کھا سکتی ہیں۔

## بھوک کم ہو جائے

آپ سیب کی روٹی پکائیں۔ کھٹے سیب خریدیں اور ان کا رس نکال کر اس میں ایک روٹی کا آٹا گوندھ لیں۔ سات دن یہ روٹی کھائیں۔ روزانہ تازہ رس نکال کر روٹی پکائیں۔ اس سے معدہ میں طاقت آئے گی اور بھوک لگے گی۔ کھٹے سیب سستے مل جاتے ہیں۔

## ہونٹ سردی سے پھٹ جائیں

کچھ لوگوں کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے۔ سردی کے موسم میں ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ باوجود دوا کے ٹھیک نہیں ہوتے۔ بار بار خون بہتا ہے۔ کچھ بھی کھایا پیا نہیں جاتا۔ ایسے میں بوڑھی خواتین کہتی ہیں۔ سیب کے بیج فائدہ دیتے ہیں۔ سیب کے بیج باریک پیس لیں۔ رات کو ان کا گاڑھا لیب ہونٹوں پر لگائیں۔ صبح دھو کر بالائی لگالیں۔ تین دن میں ہونٹ ٹھیک ہو جائیں گے۔

## کمزوری کے لیے سیب کا حلوہ

آپ بازار سے حلوہ لاتی ہیں جو حفظانِ صحت کے اصولوں پر نہیں بناتے



ہیں۔ آپ گھر میں سیدب کا حلوہ۔ جیم۔ بنا سکتی ہیں۔ جو پورے گھر کے لیے فائدہ مند ہوگا۔ خوب پکے ہوئے سیدب ایک کلو ہیں۔ ان کا چھلکا اتار لیں۔ بیج چھری سے نکال لیں۔ سیدب کے پتلے ٹکڑے کریں۔ ایک کپ پانی ڈال کر ٹین لیس سٹیل کے برتن میں پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تین سو گرام چینی ڈال کر پکائیں۔ بھون کر اتار لیں۔ پستہ کاٹ کر ملائیں۔ ورق لگا کر رکھ لیں۔ ایک دو چمچے کھانے سے طاقت آئے گی۔ دل کو فرحت حاصل ہوگی۔ اور معدہ کی ساری کمزوری دور ہوگی۔ بھوک لگے گی۔ یہ حلوہ بازار کے حلوے کی نسبت سستا اور فائدہ مند ہوگا۔

### جسم پر پتی اچھل جائے

گرمی کے موسم میں جسم پر دھپڑ پڑ جاتے ہیں۔ گول گول سرخ دھبے ہوتے ہیں اور ان میں بے حد خارش ہوتی ہے۔ اس میں گائے کی پتی چھا چھ مفید ہے کیونکہ یہ مرض ثقیل چیزیں کھانے اور پیٹ کی بد مہنمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس مرض میں ٹھنڈی چیزیں کھانے کو دیتے ہیں۔ گائے کے دہی کی چھا چھ بے حد مفید ہے۔ گائے کا دودھ لے کر دہی جمائیں اور پانی ڈال کر چھا چھ ہلا کر پیئیں۔ اسی کی مالش کریں۔ اس میں آدھی پیالی گائے کا دہی لے کر اس میں تین تولہ گلاب کے پھول۔ تین ماشہ کافور کچور دو تولہ پس کر ملا دیں اور دانوں پر ملیں۔ دہی خشک ہو جائے تو نہالیں۔ دن میں دو بار ایسا کریں۔ پتی ٹھیک ہو جائے گی۔

### کھوئے کے پیڑے کا ٹوٹکا

کھوئے کے پیڑے حلوائی سے خرید لائیں۔ پانی میں ملا کر دو پیڑے مدھانی سے گھوٹ لیں۔ ٹھنڈا کر کے پیئیں۔ تین دن صبح شام پیڑے کی لسی پیئیں۔ بڑی بوڑھیوں کا آزمودہ ہے۔

### کبیل اوڑھنے سے تکلیف دور ہو

کالاروئیں والا کبیل اوڑھنے سے پتی دور ہو جاتی ہے۔ کبیل جسم پر لیٹ کر کمرے میں لیٹ جائیں۔ پتی کے دانوں میں کبیل کا سخت رواں گھس کر دانوں کی سرخی کم کر دیتا ہے۔ جب پسینہ آئے تو آہستہ سے کبیل دور کریں۔ ٹھنڈی ہوا میں باہر نہ نکلیں۔ یہ ٹوٹکا اس وقت زیادہ مفید ہے جب پہلی بار پتی اچھلے۔ نواتین کہتی ہیں اس سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ پودینہ تھوڑا سا لے کر پس کر چینی ملا کر شربت کی طرح ہلانے سے بھی آرام آتا ہے۔

### پرانی دیوار یا لکڑی سے کیل نکالنے کے لیے

بعض دفعہ سپانے فریم کی ضرورت پڑتی ہے۔ پرانا ہونے کی وجہ سے کیلیں اندر سختی سے پھنسی ہوتی ہیں۔ اس صورت میں آپ پلاس کو گرم کریں۔ کیل آسانی سے نکل آئے گی۔ اسی طرح پرانی دیواروں میں سے آپ کیل نکالنا چاہ رہی ہوں تو پلاس گرم کر کے کیل نکالیں۔ پرانی دیوار میں کیل ٹھوکتے وقت اگر کیل کا سہرا گرم کر کے ٹھونکیں تو جلدی سے ٹھک جائے گی۔ ورنہ جا بجا سوراخ ہوں گے۔

### دیوار کا پلستر اترے تو

کیل وغیرہ ٹھونکنے سے پردے کی ریلنگ لگانے سے دیوار میں نشانات پڑ جاتے ہیں جو بد نما لگتے ہیں۔ آپ پلاسٹر آف پیرس لیں۔ تھوڑا سا گھول کر برش سے لگا دیں۔ کیل کا سوراخ نمایاں ہے تو پلاسٹر گاڑھا سا بنا کر سوراخ میں ٹھونس دیں۔ چھری سے دیوار کی سطح ہموار کر دیں۔ پلاسٹر آف پیرس فوراً جم جاتا ہے۔ آپ ضرورت کے مطابق تھوڑا سا بنائیں اور لگا دیں۔ دیوار رنگین ہے



تو اس پر متا جلتا رنگ کریں۔ یہ رنگ آپ مومی پنسلوں سے کر سکتی ہیں۔

## کیل ٹھونکنے میں چوٹ لگ جائے

بعض دفعہ ذرا سے انداز سے کی غلطی سے چوٹ لگ جاتی ہے۔ انگلی پر چوٹ لگ کر نیل بھی پڑ جاتا ہے۔ خون نکل آئے تو آپ ٹینکمر آؤڈین لگائیں۔ دودھ پانی میں ذرا سا سرکہ ملا کر ہٹی باندھ دیں۔ نمک کی سکائی کرنے سے انگلی کا درد جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔ نمک کے نیم گرم پانی میں انگلی رکھیں یا نمک کی پوٹلی کپڑے میں بنا کر توڑے پر گرم کر کے سینک دیں۔

## دل کی دھڑکن بڑھنے کے لیے

کچھ خواتین دل کی کمزوری کی وجہ سے شکایت کرتی ہیں کہ ذرا سا کام کرنے چلنے پھرنے سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ ان کے لیے تربوز کے بیج بہترین دوا ہیں۔ لیکن تربوز کے بیج آپ خود نکالیں۔ بازار سے لائے ہوئے بیجوں کا اعتبار نہ کریں۔ بیج دو چھوٹے چمچے ایک پیالی پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو پیس کر چینی ملا کر نہار منہ پی لیا کریں۔ آٹھ دس دن میں یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

## شریت سے علاج

تخم ریحان ہر جگہ مل جاتے ہیں۔ دل کی گرمی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ گلاب کا عرق بازار سے ایک بوتل خرید لیں اور تخم ریحان لاکر مٹی کنکر صاف کریں۔ ایک چائے کا چمچ تخم ریحان کا آدھے گلاس گلاب کے عرق میں بھگو دیں ایک گھنٹہ میں پھول جائیں گے۔ اب اس میں برف چینی ملا کر پی جائیں۔ دن میں دو بار پیں۔ دل کی گرمی دور ہوگی۔ گلاب کا عرق نہ ملے تو پانی میں بھگو دیں اور پھر دودھ میں ملا کر پی لیں۔

## دل کی تکلیف کے لیے ٹونک

بازار سے آپ خشک آنولے خرید لیں۔ آدھ پاؤ آنولے بہت ہیں۔ صاف کر کے کوٹ لیں۔ پھر مشین میں پیس کر سفوف بنالیں۔ اور چینی آدھ پاؤ پیس کر ملا لیں۔ مہری اگر چینی کی بجائے ڈالیں تو بہتر ہے۔ نہار منہ روزانہ ایک چائے کا چمچ سفوف پانی کے ساتھ کھالیا کریں۔ گیارہ دن میں آپ کو فائدہ محسوس ہوگا۔ آنولے دل کو طاقت دیتے ہیں۔ آنولے کا مرتبہ لاکر آپ دن میں کسی وقت کھا سکتے ہیں۔

## مہندی کا رنگ تیز کرنے کے لیے

تھوڑی سی املی بھگو کر اس کے پانی میں مہندی گھولیں۔ آدھ گھنٹہ بعد لگائیں کافی رنگ چڑھ جائے گا۔

مہندی میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کر دیں۔ پھر لگائیں۔ مہندی میں کھٹے انار کے چھلکے پیس کر ملا لیں رنگ تیز ہوگا۔

مہندی میں تھوڑا سا تیل ملا لیں اور تین چار لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی میں گھول کر ایک دو گھنٹہ رکھیں پھر لگائیے۔

مہندی تازہ سبز رنگ کی لیں۔ پرانی سیاہی مائل مہندی میں رنگ نہیں آتا۔ چاہے جتنی کوشش کریں۔

## مہندی کا باریک ڈیزائن بنانے کے لیے

چونے کے گاڑھے پانی سے ہاتھ پر ڈیزائن بنالیں۔ اسے سوکھنے دیں۔ پھر سادی مہندی کا لپ ہاتھ پر کر دیں۔ مہندی سوکھ جائے تو اتار لیں۔ جہاں جہاں چونے کا پانی لگا ہوگا وہ جگہ سفید رہے گی۔ باقی حصہ سرخ ہوگا۔ آپ اس



طرح باریک ڈیزائن ہاتھ پر بنا سکتی ہیں۔

## مہندی کا لوشن

مہندی کا لوشن بازار میں مہنگا ملتا ہے۔ لڑکیاں خرید لیتی ہیں۔ جلدی ہاتھوں پر رنگ چڑھ جاتا ہے۔ یہ لوشن دو تین دن بعد ہی مدھم ہونے لگتا ہے اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے۔ مہندی۔ چینی۔ چائے کی پتی برابر لے کر ڈالڈا کے چھوٹے ڈبہ میں ڈال دیں۔ اس پر چھوٹی سی کٹوری رکھیں۔ ڈبہ آگ پر رکھ دیں۔ ڈبہ پر کوئی پتیلی پانی سے بھر کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد پتیلی اتاریں۔ کٹوری میں لوشن ہوگا۔ وہ شیشی میں رکھ لیں۔ مہندی کا لوشن تیار ہے۔

(نوٹ) پتیلی گول پینڈے کی ہو اور اس کے چاروں طرف گندھا ہوا آٹا لگا دیں۔ تاکہ بھاپ نکل نہ سکے۔ کٹوری کے چاروں طرف مہندی۔ چینی اور پتی ڈالیں۔

## چارپائی کسنے کے لیے

کھجور کے موٹے بان والی چارپائیاں بہت جلدی ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ آپ انہیں تیز دھوپ سے بچائیے۔ شام کے وقت چھڑکاؤ کرتے وقت چارپائی پر بھی پانی ڈال دیں۔ رات تک چارپائی ٹھیک ہو جائے گی۔

## بیت کی کرسی کسنے کے لیے

بیت میلی ہو جاتی ہے۔ تھوڑا سا سرف گرم پانی میں ڈالیں۔ برش یا کپڑے سے رگڑ کر دھولیں۔ کرسی دھو کر سائے میں خشک کریں۔ کرسی بالکل صحیح ہو جائیگی۔

## پلاسٹک کے تار سے بنی ہوئی پیڑھی کے لیے

پیڑھی کو آپ صابن سے صاف کر لیں۔ سائے میں سکھائیں۔ دھوپ اور

گرمی سے بچائیں۔ پیڑھی ٹھیک رہے گی۔

## بانس کی بنی چیزیں صاف کرنے کے لیے

بانس کے ٹکڑوں سے خوب صورت ڈیکوریشن پیس بنے ہوتے ہیں۔ یہ خراب ہو جائیں تو پانی اور نمک ملا کر برش سے دھوئیے۔ تازے پانی میں کھنکال لیں۔ چیزیں نئی معلوم ہوں گی۔

## لکڑی کے ڈیکوریشن پیس صاف کرنے کے لیے

کیلے کپڑے سے خوب صاف کریں۔ پھر کپڑے میں ذرا سائیل لگا کر خوب ملیں ان میں چمک آجائے گی۔ اگر کہیں سے ٹوٹ گئے ہیں یا خراش آئی ہے تو موم میں مومی رنگ چاکلیٹ رنگ کا ملا کر بھر دیں۔ خراش غائب ہو جائے گی۔

## شیشے کے گلاس رکھنے کے لیے

شیشے کے گلاس اوپر تلے نہ رکھیں۔ آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ الماری میں جگہ کم ہے تو آپ اخبار کے کاغذ بچھاڑ لیں۔ اندر کاغذ کا ٹکڑا رکھ کر گلاس رکھیں اس طرح گلاس جڑیں گے نہیں۔ پیالیاں بھی اسی طرح رکھیں ٹوٹیں گی نہیں۔ شیشے کا ڈنر سیٹ استعمال نہیں کرنا ہے تو آپ باریک کاغذ کی تہہ دے دے کر پلیٹیں اوپر تلے رکھیے۔ اس طرح شیشہ صحیح رہے گا۔ اس پر نشان نہیں پڑے گا باہر کے مالک سے آئے ہوئے ڈنر سیٹ کاغذوں میں پیک رکھیں۔ ان کا ڈیزائن مدھم نہیں پڑے گا۔

## شیشے کے برتن سفر میں لے جانے کے لئے

آپ نے دور کا سفر کرنا ہے اور کوئی قیمتی واٹر سیٹ یا ٹی سیٹ ساتھ ہے تو



آپ بڑی بوڑھیوں والا طریقہ آزمائیے۔ پتلا آٹا گوند لیں اور کسی پلاسٹک کی ٹرے یا تسلی میں پھیلا کر اس میں گلاس پیالیاں جمادیں۔ آٹا اتنا ہو کہ آدھی پیالی اس میں چلی جائے۔ اب آٹے کو خشک ہونے دیں اور پھر آپ یہ برتن چاہے جس طرح رکھیں ٹوٹیں گے نہیں۔ جب نکالنے ہوں تو پانی میں بھگو دیں۔ آٹا پھول جائے گا برتن نکال لیں۔

### شیشے کے جگ یا کیتلی میں دودھ ابالنے کے لیے

آج کل ایسے برتن مارکیٹ میں ہیں جو شفاف شیشہ کے بنے ہیں۔ ان کو آگ پر رکھ کر دودھ یا چائے کا پانی ابال سکتے ہیں۔ ذرا سی بے احتیاطی سے یہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ آپ یہ برتن استعمال کرتی ہیں تو اس میں شین لیس سٹیل کا چمچ ضرور کھڑا کر دیں۔ اس طرح یہ ٹوٹیں گے نہیں۔ دوسری احتیاط یہ کہ چولہے سے اتار کر پانی میں یا ٹھنڈی جگہ نہ رکھیں شیشہ ترخ جائے گا۔

### دودھ کڑھی کو ابال سے پہچانے کے لیے

کڑھی کو پکاتے وقت چمچ بکڑی کا ضرور دیگی میں رکھیں۔ دوسرے یہ کہ دیگی کے کناروں سے نیچے ہاتھ پر گھی یا تیل لگا کر مل دیں۔ چکنائی سے کڑھی نہیں ابلے گی۔ شروع کے تین چار ابال کا دھیان رکھیں۔ دیگی نہ ڈھانکیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پکھنے دیں۔ اسی طرح دودھ کی پتیلی کے چاروں طرف مکھن لگا دیں دودھ نہیں ابلے گا۔

### دودھ میں زیادہ بالائی لانے کے لیے

تھوڑا سا سنگھارے کا آٹا پیس لیں۔ پنساریوں کے ہاں سنگھارے مل جاتے ہیں۔ ان کو پیس کر رکھ لیں۔ آدھ کلو دودھ میں ایک چمچ آٹا ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر دودھ

پکائیں۔ چار پارچے جوش دے کر اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔ فریج ہے تو اس میں دودھ رکھ دیں۔ موٹی بالائی اترے گی۔

### کریم گاڑھی کرنے کے لیے

کریم کا پیکٹ منگائیں۔ نکال کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر اسے تھوڑی دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈی ہو جائے تو پھینٹنا شروع کریں گاڑھی ہو جائیگی۔

### بالائی خراب نہ ہونے کے لیے

فریج نہیں ہے تو آپ بالائی نکال کر ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ بالائی لفافے میں ڈال کر تھرموس یا کولر کے ڈھکن پر رکھیں۔ تھوڑی سی چینی ملا کر رکھیں تو بالائی جلدی خراب نہیں ہوگی۔

کریم بھی ٹھنڈی جگہ رکھنی چاہیئے۔ پیکٹ کھولنے کے بعد اسے احتیاط سے رکھیں۔ ورنہ کھٹی ہو آجائے گی۔

### انڈا تازہ ہے یا نہیں

انڈے کی پہچان کے لیے بڑی بوڑھیاں ہمیشہ سے یہ کرتی آتی ہیں کہ پانی سے بھرے برتن میں انڈے ڈال دیتی ہیں۔ انڈا خراب ہو تو اوپر آجاتا ہے۔ ورنہ تہہ میں انڈے رہتے ہیں۔ جو انڈا پانی کے اوپر تیرنے لگے وہ بالکل خراب ہوتا ہے۔ انڈے کو بلب کے سامنے لا کر دیکھیں یا سورج کے سامنے لے جا کر دیکھیں انڈے میں دھتے ہیں، سیاہی ہے تو انڈا خراب ہے۔ بیکری والے انڈے پونہی دیکھتے ہیں۔

### انڈا تلنے کے لیے

انڈا توڑے یا فرائی پان پر گھی گرم کر کے ڈالیں اور اس کا آدھا ٹوٹا ہوا ٹکڑا



زردی پر ڈھانک دیں۔ انڈا تل میں تو انڈے کا خول اٹھالیں۔ زردی کچی نظر آئے گی۔ جو ہات بواٹل انڈے کھاتے ہیں ان کے لیے یہ طریقہ ٹھیک ہے۔

### انڈا توڑے پر نہ چپکے

بعض دفعہ تو ادھو کر انڈا تلیں تو وہ چپک جاتا ہے۔ توڑے پر نمک کی چٹکی چھڑک دیں۔ پھر گھی ڈال کر گرم کریں اور انڈا تل لیں۔ چپکے گا نہیں۔

### آملیٹ کو نرم اور پھولا ہوا بنانے کے لیے

آملیٹ کے آمیزے میں ایک چمچ دودھ ملائیں۔ کانٹے کی مدد سے خوب پھینٹ لیں۔ پھینٹنے سے آملیٹ بڑا بنتا ہے۔ پیاز باریک کاٹ کر زیادہ ملائیں۔

### سفیدی کے جھاگ بنانے کے لیے

سفیدی کو احتیاط سے نکالیں۔ ایک چمچ پانی ملا کر کانٹے سے پھینٹ لیں۔ ساری بات پھینٹنے کی ہے۔ جتنا زیادہ پھینٹ لیں گی جھاگ زیادہ بن جائیں گے۔ کچھ خواتین بکنگ پاؤڈر ملا کر پھینٹتی ہیں۔ بکنگ پاؤڈر نہ ہو تو آپ میٹھے سوڈے کی چٹکی ڈال کر پھینٹ لیں۔ جھاگ ہی جھاگ بن جائیں گے۔

### انڈے کا چھلکا آسانی سے اتارنے کے لیے

انڈے اباتے وقت اس میں ایک چمچ نمک ڈال دیں۔ نمک کے پانی میں انڈے اباٹنے سے چھلکا آسانی سے اتر جاتا ہے۔ سلا کے لیے آپ جب بھی انڈے ابا لیں نمک شامل کریں اور پھر پانی کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ اس کے بعد انڈے کے چھلکے اتاریں۔ اب ان انڈوں کو سجاوٹ کے لیے جس طرح دل چاہے استعمال کر سکتی ہیں۔

### چھٹے ہوئے انڈے اباٹنے کے لیے

پانی میں نمک ڈال کر گرم کریں۔ چائے کے ڈبے میں سفید پتی والا کاغذ ہوتا ہے۔ انڈا اگر زیادہ ہی ٹوٹا ہوا ہے تو اس کو پتی میں لپیٹ کر دھاگہ باندھ دیں۔ پھر ابا لیں۔ اگر تھوڑے سے انڈے ٹوٹے ہوئے ہیں تو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ایک بڑا چمچ نمک ملا کر ہلکی آنچ پر ابا لیں۔

### انڈے خراب نہ ہوں

پہلے زمانے میں خواتین ایک مٹی کا گہرا کوٹھا (جس میں دی جاتے ہیں) یا گہرا برتن لے کر اسے ریت سے بھرتی تھیں۔ پھر برابر برابر انڈے ریت میں دبا کر اوپر سے ریت کی ڈھیری سی بنا دیتیں۔ تھوڑا سا پانی۔ وز چھڑکتیں۔ یہ انڈے ٹھنڈی اور اندھیری جگہ رکھے جاتے تھے۔

کچھ خواتین نمک میں انڈے دبا دیتی ہیں۔ اس طرح وہ تازے رہتے ہیں۔ گاؤں میں اب بھی انڈے نرم مٹی میں رکھے جاتے ہیں اور کئی دن تک تازہ رہتے ہیں۔ جب کوئی گاہک آتا ہے تو اسے پندرہ بیس انڈے ایک ہی گھر سے مل جاتے ہیں۔ انڈوں کو فریج میں رکھیں تو انہیں پانی سے نہ دھوئیں کچھ خواتین انڈے کو تین بار پانی سے دھو کر رکھتی ہیں۔ اس طرح انڈے خراب ہو جاتے ہیں۔ قدرتی تہہ اتر جاتی ہے۔

### انڈے ایک سال تک تازہ رکھنے کے لیے

نصف کلو گرام سوڈیم سیلیکیٹ میں چار پانچ کلو گرام پانی ڈال کر ملا لیں۔ لیکن اس بات کا دھیان رکھیں پانی کم از کم دس منٹ تک ابا ل کر پہلے ٹھنڈا کر لیا گیا ہو، اور چار کلو سے کم پانی نہ ہو۔ اب کسی پتھر یا چینی کے بڑے مرتبان



میں انڈوں کو اوپر تلے احتیاط سے جمادیں اور پھر پانی ڈالیں۔ تقریباً پچاس درجن انڈوں کے لیے ایک گیلن محلول کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بے ضرر قسم کا محلول ہے۔ اس سے انڈوں کو نقصان نہیں ہوتا۔ ایک سال تک انڈے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

### پندرہ بیس دن تک انڈے رکھنے کے لیے

انڈوں پر ہلکا سا تیل ملیں۔ ایک ایک انڈا اٹھا کر کپڑے سے تیل لگا کر رکھیں۔ پھر ان کو اندھیری ٹھنڈی جگہ زمین پر پھیلا کر رکھ دیں۔ بیس دن تک انڈے ٹھیک رہیں گے۔

### انڈے کے خول کام آتے ہیں

انڈے کے خول کام آتے ہیں۔ ان کو آپ الماری میں رکھ سکتی ہیں چھپکلیاں نہیں آئیں گی۔ ان سے آپ کھلونے بنا سکتی ہیں۔ اون اور ریشم کی مدد سے خوب صورت چوزے بن سکتے ہیں۔ چھلکوں کی جھلی اٹھا کر میموں کے پانی سے خول صاف کر لیں۔ پھر ان کو آگ میں جلا کر پیس لیں۔ چھوٹے بچوں کو ایک چٹکی سفوف کی کھانے میں ملا کر دیں۔ کیلشیم کی کمی دور ہوگی۔ بچے صحت مند رہیں گے۔ کچھ لوگ یہ چھلکے صاف کر کے مٹی کے کوزے میں اچھی طرح بند کر کے جلاتے ہیں۔ پھر ان کو پیس کر رکھ لیتے ہیں۔ پرانی کھانسی، پیشاب کی زیادتی، کمزوری کے لیے چائے کا چوتھائی چمچ چند روز کھانے سے تکلیفیں دور ہوتی ہیں۔

### چھوٹے بچوں کے دست بند کرنے کے لیے

انڈا بہت مفید ہے۔ ایک دیسی انڈے کی سفیدی لیں۔ ایک کپ پانی میں ملا کر خوب پھینٹ لیں۔ تھوڑی سی چینی ملا کر رکھ لیں۔ ایک ایک چائے

کا چمچ پانی دو دو گھنٹہ بعد پلائیں۔ بچوں کو رنگ برنگ کے دست آنے بند ہو جائیں گے۔ یہ پانی طاقت بھی دے گا۔

### منہ کے زخم ٹھیک کرنے کے لیے

منہ میں چھالے ہوں یا زخم ہو جائیں تو بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ ایسے میں دیسی انڈے کی سفیدی پھینٹ کر روئی کی پھریری سے لگائیں۔ زخم میں ٹھنڈک پڑے گی۔ جلدی آرام ہوگا۔ اسی طرح آگ سے جلنے پر انڈے کی سفیدی لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ جلن دور ہوتی ہے۔

### طاقت کے لیے

ایک دیسی انڈا خوب پھینٹ لیں۔ اس میں ایک چمچ شہد ملائیں۔ پھر اس میں تیز گرم دودھ ایک پیالی ملا کر پی لیں۔ چند روز میں کمزوری دور ہوگی۔ اور صحت قابل رشک ہو جائے گی۔ ٹانگ سے بڑھ کر انڈا کام کرتا ہے۔

### پسلی کے درد کے لیے

بچوں کو سردی کے موسم میں ٹھنڈ لگ کر پسلی کا درد ہوتا ہے۔ سانس لینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں اس کا علاج بھی انڈے سے کرتی تھیں۔ انڈا کھلاتی تھیں اور ایک انڈے کی زردی لے کر اس میں آدھا چائے کا چمچ سوٹھ اور آدھا چمچ ایلو اپسا، موالے کر ملا تیں۔ ہلکا سا گرم کر کے جہاں پسلی میں درد ہوتا کسی کپڑے پر انڈا لگا کر چپکا دیتیں۔ سردی کا اثر دور ہو جاتا۔ سوٹھ اور ایلو عام طور پر دستیاب ہیں۔

### انڈے کا دھبہ دور کرنے کے لیے

بچے انڈے کھاتے ہیں کپڑوں پر گر لیتے ہیں۔ اس کا دھبہ برا لگتا ہے



فوراً تازے پانی سے دھبہ صاف کریں۔ سرف اور تیز گرم پانی ڈال کر دھبہ کو دھوئیں اور دھوپ میں ڈال دیں۔

## انڈے کا تیل

انڈے کا تیل دماغی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بال پیدا کرتا ہے۔ گنج کو دور کرتا ہے۔ دیسی انڈے سخت ابال میں۔ ان کی زردیاں نکال کر توڑے پر رکھیں۔ ہلکی آبخ پر جلنے دیں۔ الٹ پلٹ کرتی جائیں۔ پھر توڑا تھوڑا سا ٹیڑھا کر دیں۔ اس طرح کچھ دیر بعد زردی میں سے قطرہ قطرہ تیل نکلنا شروع ہوگا۔ سیدھے توڑے یا فراٹی پان میں تیل نکالیں۔ جو تیل نکلے جمع کریں۔ پھر زردی کو چھچھے سے دباتی رہیں تیل نکلتا آئے گا۔ اب اس تیل میں زیتون کا یا تلون کا تیل برابر وزن شامل کر کے رات کو مالش کر لیا کریں۔

## انڈے کے چھلکے سے تنگ منہ کی شیشی صاف کریں

انڈے کے چھلکے سکھا کر ہاتھ سے توڑ کر رکھ لیں۔ بعض دفعہ ایسی خوبصورت تنگ منہ کی شیشی ہوتی ہے جسے رکھنے کو دل چاہتا ہے۔ آپ اس میں ٹوٹے ہوئے چھلکے اور نمک ڈال کر گرم پانی ڈالیں۔ دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک دو گھنٹہ بعد اسے اٹھا کر بلائیں۔ چھلکے نکال لیں اور بوتل کو سرف سے دھو کر رکھ لیں۔ بوتل بالکل صاف ہو جائے گی۔ جو داغ دھبے ہیں وہ بھی دور ہو جائیں گے۔ بوتلوں کے داغ انڈے کے چھلکے سے صاف ہوتے ہیں۔

## سالن میں نمک تیز ہو جائے

سالن میں بعض دفعہ نمک زیادہ ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ نمک قدرے کم ڈالیں اور احتیاط رکھیں زیادہ نمک نہ پڑ جائے۔ اگر کبھی ایسا ہو جائے تو آپ گندھے

ہوئے آٹے سے نمک ٹھیک کرنے کی کوشش کریں۔ یہ ٹوٹکے آج سے نہیں بلکہ مدتوں سے خواتین آزماتی چلی آرہی ہیں۔

آٹے کا پیڑا لیں۔ پانی کی مدد سے اسے ہاتھ پر رکھ کر چپٹا سا کریں۔ جیسے آپ شامی کباب بناتی ہیں۔ ایسی شکل بنائیں۔ خشکی آٹے کی نہ لگائیں۔ بلکہ پانی میں انگلیاں ڈال کر گیلے ہاتھ سے ٹیکہ بنائیں۔ ہتھیلی پر رکھ کر کانٹے سے نشان لگائیں اور پھر اسے ہانڈی میں احتیاط سے ڈال دیں۔ آٹے کے ایک پیڑے کا اندازہ کریں۔ اس کی تین ٹکیاں بنا کر ڈالیں۔ سالن پختے کے بعد یہ ٹکیاں نکال لیں۔ نمک اگر بہت تیز ہے تو دس منٹ بعد آٹے کی ٹکیاں نکال کر دوسرے پیڑے کی ٹکیاں ڈالیں۔

## کوئلہ سے نمک کم کریں

کوئلہ جلائیں۔ جب دھبہ جائے تو پانی سے دھو کر گرم گرم ہانڈی میں ڈال دیں۔ دو تین کوئلے جلا کر ڈالیں۔ اس طرح نمک کم ہو جاتا ہے۔

## دال۔ سبزی ڈالنے سے

آپ سادہ گوشت پکا رہی ہیں تو پھر نمک کی وجہ سے آپ سالن میں کسی بھی موسمی سبزی کا اضافہ کر دیں۔ سلیم۔ گاجر۔ آلو ڈال سکتی ہیں۔ چنے کی دال دھو کر سالن میں ڈال دیں۔ شوربہ کے سالن میں نمک صحیح ہو جائے گا۔ سبزی پکا رہی ہیں تو اس میں کوئی اور سبزی شامل کر دیں۔ آلو ہیں تو گو بھی ڈال دیں۔ ٹماٹر ملا دیں۔ نمک ٹھیک ہو جائے گا۔ مختلف سبزیاں ملا کر بھجیا بنا سکتی ہیں۔

## مرچ زیادہ ہو جائے

سالن میں مرچ تیز ہو جائے تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔ ایسے میں آپ دہی یا ٹماٹر ڈالیں تاکہ مرچ کی تیزی کم ہو جائے۔ دہی سے مرچوں کی تیزی ختم ہوتی ہے



بہت تیز مرچ ہے تو گھی تار لیں۔ دوسرا گھی ڈال کر مسالہ گوشت ڈالیں اور مٹا کر  
ڈال کر بھون لیں۔ تارا ہوا گھی دوسری ہانڈی کے کام آسکتا ہے۔ دہی میں ایک  
چمچہ چینی ملا کر پھینٹ کر ڈالیں۔

### سالن جل جائے

سالن بھونتے میں جل جائے تو آپ اوپر اوپر سے بوٹیاں اور مسالہ نکال  
لیں۔ دوسری ہانڈی میں گھی ڈال کر پیاز سرخ کریں۔ مسالہ اور بوٹیاں ڈال کر  
آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ جلنے کی بو نہیں آئے گی۔ دودھ سے بو ختم ہو جائے گی۔

### پکا ہوا گھی گرم کرنے کے لیے

دیگ کا سالن پز جاتا ہے۔ آپ اس کے اوپر والا گھی پتیلی میں محفوظ کر  
سکتی ہیں۔ جب ضرورت ہو گھی گرم کر کے آہستہ سے چمچہ بھر کر نکال لیں۔ اس  
طرح گھی کام آجائے گا۔ سالن کے ذرات نیچے جمے رہیں گے۔ یہ گھی آپ کافی  
دن استعمال کر سکتی ہیں۔

### مسالہ بھون کر رکھنے کے لئے

بچے ہوئے گھی میں آپ ڈھیر سا مسالہ بھون کر رکھ سکتی ہیں۔ اندازے  
سے پیاز سرخ کریں۔ ایک کپ دھنیا پسپا ہوا اور آٹھ کپ مرچ سرخ، ہلدی  
ایک چاولوں والا چمچہ۔ نمک چار چمچے لے کر مسالہ بھون لیں اور ڈبے میں  
ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ یہ مسالے کا عام اندازہ ہے۔ آپ اس میں کمی بیشی  
کریں۔ اس میں سے مسالہ نکالیں اور گوشت ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ کئی ہانڈیوں  
میں یہ مسالہ کام آئے گا۔

### آٹے کو کیتروں سے بچانے کے لیے

آٹے کا کنسترو ڈھانک کر خشک جگہ رکھیں۔ اس طرح کیتروں سے نہیں پڑتے۔  
تیز پات کے پتے لے کر ممل کی باریک ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر آٹے میں رکھیں۔  
سیاہ زیرہ لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ اس میں نمک پسپا ہوا ملا کر ذرا سا  
پانی ملا کر ٹیکہ سی بنالیں۔ خشک کر کے آٹے میں رکھیں۔ کیتروں سے نہیں لگے گا۔

### آٹا خمیر نہ ہو

تنور والے آٹا گوندھ کر اس پر گھی یا مکھن کا چکنا ہاتھ پھیر دیتے ہیں،  
اور گھیلا کپڑا بچوڑ کر آٹے پر بار بار رکھتے ہیں۔ اس طرح آٹا خمیر نہیں ہوتا۔ مٹی  
کے کوندے میں آٹا گوندھ کر کچی گیلی زمین پر رکھنے سے آٹا ٹھیک رہتا ہے  
فریج میں آٹا گرنی کے دنوں میں دو تین دن سے زیادہ نہ رکھیں۔ اس کی روٹی  
پھر صحیح نہیں پکے گی۔

### آٹا صحیح گوندھنے کے لیے

آٹے میں آدھا چمچہ پسپا ہوا نمک ملا کر گوندھنے سے اس میں کوچ پیدا ہوتا  
ہے۔ آٹے کی روٹی پھٹتی نہیں۔ آپ اس آٹے کے پھلکے بھی پکا سکتی ہیں۔ آٹا  
پہلے سخت رکھیں۔ پھر تھوڑا تھوڑا پانی ملا کر گوندھیں۔ جب آٹا سمٹ جائے اور  
اس میں المٹ پلٹ کرنے سے آٹا نیچے میں سے نہ پھٹے تو آپ سمجھ لیں آٹا اب  
بالکل ٹھیک گندھا ہے۔ اسے اکٹھا کر کے رکھ دیں۔  
روٹی پکانے سے پہلے آٹا آدھ گھنٹہ ڈھانک کر رکھ دیں۔ اس طرح  
آٹا صحیح رہتا ہے اور اس کے پیڑے خراب نہیں ہوتے۔ آپ نے خمیری روٹی  
پکانی ہو تو میٹھا سوڈا ذرا سا پانی میں ملا کر پانچ منٹ پہلے گندھے ہوئے آٹے



میں اچھی طرح ملا دیں۔ آٹا خمیر ہو جائے گا۔ ہلکی آنچ پر خمیری روٹی پکائیں۔ تیز آنچ پر روٹی جل جائے گی۔ آٹا صحیح گندھا ہوا ہو تو روٹی اچھی پکتی ہے۔ ورنہ کنارے موٹے اور روٹی بیچ میں سے پھٹ جاتی ہے۔

### صابن کے بیکار ٹکڑے کام میں لائیں

صابن کے چھوٹے ٹکڑے بیچ جائیں تو آپ انہیں کسی لفافے میں جمع کرتی جائیں۔ جب کافی ٹکڑے اکٹھے ہو جائیں تو آپ کسی گھرے فرائی پان کو کاغذ سے صاف کر کے اس میں ذرا سا پانی ڈالیں اور صابن کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ جب صابن پگھل جائے تو ایک پیالے میں تھوڑا سا تیل اندر کی چاروں طرف مل دیں۔ اس میں یہ صابن الٹ کر ٹھنڈی جگہ رکھ دیں۔ اگلے دن آپ پیالہ الٹ کر صابن کا پیالہ نکال لیں۔ یہ صابن کا پیالہ اب نہانے دھونے کے کام آ سکتا ہے۔ صابن اگر پیالے سے لگ جائے تو تیز چھری کی مدد سے نکال لیں۔

### دسی صابن کے ٹکڑے

آپ ایک دیگی میں پانی ڈال کر یہ ٹکڑے پکالیں۔ اب اس صابن سے آپ چادریں۔ دسترخوان وغیرہ دھو سکتی ہیں۔ پگھلے ہوئے صابن کو آپ واشنگ مشین میں بھی استعمال کریں۔ ورنہ کسی تسے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر خوب جھاگ بنالیں۔ ہاتھ سے صابن حل کر لیں اور کپڑے دھولیں۔

### نانلون کے کپڑے میں صابن رکھ لیں

نانلون کے پرانے دوپٹے یا جالی کا ٹکڑا لیں۔ اس کا چھوٹا سا تھیلہ سی لیں۔ اس میں صابن کے ٹکڑے ڈال کر اوپر سے ڈوری باندھ دیں۔ اس تھیلے کو صابن دانی میں رکھ دیں۔ ہر وقت استعمال کرنے والے برتن اس سے

دھوئیں۔ صابن کے بیکار ٹکڑے بھی کام آجائیں گے اور برتن بھی صاف ہوں گے۔ کچھ بہنیں کسی برتن میں صابن بھگو کر رکھ لیتی ہیں مگر چند دن بعد اس میں بو آنے لگتی ہے۔ تھیلے میں صابن کے ٹکڑے صحیح رہتے ہیں۔ تھیلہ نہ سٹیں تو رومال جتنے ٹکڑے میں صابن ڈال کر گرہ دے لیں۔

### بسکٹ خستہ رکھنے کے لئے

بازار میں ایسے پلاسٹک کے ڈبے دستیاب ہیں جو بار کی شکل میں ہیں اور ان میں ہوا نہیں جا سکتی۔ آپ یہ ڈبے ضرور خریدیں۔ ان ڈبوں کو آپ ٹرالی یا ٹرے میں بھی مہمانوں کے سامنے پیش کر سکتی ہیں۔ ان میں آپ بسکٹ رکھ سکتی ہیں۔ یہ بسکٹ خستہ رہیں گے۔ ان میں ٹکڑے بھی ٹھیک رہتا ہے۔ بسکٹ عام ڈبوں میں سے نکال لیے جائیں تو خراب ہو جاتے ہیں۔ اسٹائٹ ڈبے میں بسکٹ خستہ اور کرکے رہتے ہیں۔

### کیک کے بچے ہوئے ٹکڑے استعمال کرنے کے لئے

گھر میں کیک ہو تو بعض دفعہ بچے توڑ کر خراب کر لیتے ہیں۔ کیک کے کناروں کے ٹکڑے بھی بیچ جاتے ہیں۔ کیک کے چھوٹے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کوئی نہیں کھاتا۔ آپ بچوں کے لیے تھوڑا سا کسٹرڈ بنائیں۔ گرم گرم کسٹرڈ میں کیک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے توڑ کر ڈالیں اور کسٹرڈ جمالیں۔ یہ کسٹرڈ مہمانوں کے سامنے بھی رکھ سکتی ہیں۔ گھر میں بچے بھی شوق سے کھائیں گے۔

### پچی ہوئی ڈبل روٹی کے لئے

ڈبل روٹی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے آپ تیز دھوپ میں سکھالیں۔ یہ ٹکڑے آپ کوٹ کر رکھ لیں۔ مچھلی۔ کباب۔ کٹمس تلنے وقت چوراگا کر تلنے سے خستہ پن آئے گا۔ کباب ٹوٹیں گے نہیں۔



اسی طرح آپ ڈبل روٹی کے بچے ہوئے ٹکڑوں کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ ہاتھ سے مل لیں اور چولہے پر رکھ کر پکائیں۔ کھیر کی طرح گاڑھا کر کے چینی ملائیں اور اتار لیں۔ ڈبل روٹی کا میٹھا سب پسند کرتے ہیں۔ آپ اس میں سجادٹ کے لیے پستے بادام بھی ڈال سکتی ہیں۔

### سوکھی ہوئی روٹی کا کام آسکتی ہے

رات کی باسی روٹی سوکھ جائے تو آپ اسے پانی سے بھگو کر توڑے پر گھی میں ڈال کر تل لیں۔ روٹی نرم اور مزے دار ہو جائے گی۔ دونوں طرف سے روٹی اچھی طرح تلیں پوریلوں کی طرح نرم ہوگی۔ زیادہ روٹی بچی ہو تو آپ تھوڑا سا بسین گھول لیں۔ اس میں سرخ مرچ۔ نمک۔ سفید زیرہ ملائیں۔ بسین نہ زیادہ تپلا ہو اور نہ زیادہ گاڑھا۔ اب اس میں آپ روٹی بھگو کر گرم گھی میں تلیں۔ ہاتھ سے بھی آپ روٹی پر بسین کا آمیزہ لگا سکتی ہیں کسی پلیٹ میں بسین کا آمیزہ رکھیے۔ اس پر روٹی رکھ کر اوپر سے ہاتھ کے ساتھ بسین لگائیں۔ سیدھے توڑے پر سرخ سرخ روٹی تل لیں۔ بچی ہوئی روٹیاں نئے مزے کے ساتھ سب شوق سے کھالیں گے۔

### روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کام میں لائیں

روٹی کے چھوٹے ٹکڑے جو بچ جاتے ہیں۔ انہیں تیز دھوپ میں سکھا لیں۔ ہاون دستہ میں کوٹ لیں۔ موٹا موٹا کوٹنا ہے۔ پھر ان کو کڑا ہی میں تھوڑا سا گھی ڈال کر بھون لیں۔ چنے کی دال مسالہ ڈال کر پکائیں۔ جب ادھ گلی ہو جائے تو یہ ٹکڑے ڈال کر پکائیں۔ ہری مرچ۔ ادراک۔ ہر ادھنیا ڈالیں۔ گرم مسالہ چھڑک دیں اور ایک پیاز کاٹ کر گھی میں سرخ کر کے بگھا دیں۔ چنے کی دال اور ٹکڑے چچھ سے کھائیں۔ بہت مزے دار ہوں گے۔

### بچی روٹی کا میٹھا بنائیں

ٹکڑے سکھا کر کوٹ لیں۔ کڑا ہی میں بھون لیں۔ تھوڑا سا گھی ڈالیں۔ تین چار لالچی چھوٹی اور تین لونگیس سرخ کریں۔ پھر یہ ٹکڑے ایک کپ ڈال کر بھونیں ایک کپ چینی اور تھوڑا سا پانی یا دودھ ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کیورہ ڈال دیں۔ سب بچے شوق سے کھائیں گے۔

### جوتوں کی مضبوطی کے لیے

مردانے جوتے ہوں یا زنانے کورٹ شو۔ بہت مہنگے آتے ہیں۔ الماری میں پڑے رہنے سے سخت ہو جاتے ہیں۔ خواتین ان جوتوں کو احتیاط سے رکھ سکتی ہیں۔ جوتا آپ جب بھی خریدیں خصوصاً بند جوتا تو شام کے وقت لینا چاہیے۔ اس وقت پاؤں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ جوتے کا ناپ صحیح ہو تو جوتا کاٹا نہیں ہے۔ جوتے آپ رکھیں تو ان میں پرانے کاغذ۔ لفافے بھر دیں۔ اس طرح جوتے کی نرمی برقرار رہے گی۔ جوتے کو اگر آپ پلاسٹک کے تھیلے میں لپیٹ کر ڈبے میں رکھیں تو وہ خراب نہیں ہوگا۔

### تنگ جوتے کے لیے

جوتا تنگ ہو جائے تو پرانا فلائین کا کپڑا تیز گرم پانی میں بھگو کر پھوڑ کر جوتے کے اندر ٹھونس دیں۔ گرمی سے جوتا پھیل جائے گا۔

### بھیکے ہوئے جوتے کے لیے

کپڑے سے صاف کریں اور رن کاغذ یا اخبار لے کر جوتے کے اندر بھر دیں۔ جوتے کو کسی گرم جگہ چولہے سے ذرا فاصلے پر رکھیں۔ سوکھ جائیں تو روٹی پر ذرا سی گلیسرین لگا کر مل دیں۔ اس طرح جوتا ٹھیک رہے گا۔

### سخت کھستے کے لیے

تلے والے سخت کھستے بعض دفعہ پاؤں کو زخمی کر دیتے ہیں۔ چڑا بہت سخت ہوتا ہے۔ آپ پہننے سے پہلے سخت موم سے اندر کی جانب کھستے کو خوب



رگڑیں اور پھر دیسی صابن کی ٹمکیہ لے کر ایڑی اور نیچے کی طرف ہلکی سی رگڑائی کریں اس طرح چمڑے کی سختی دور ہو جائے گی۔ چھالے نہیں پڑیں گے۔

### جوتوں کی آواز بند کرنے کے لیے

کچھ جوتے ایسے ہیں جن کو پہن کر چلیں تو چوں چوں کی آواز آتی ہے۔ اس آواز کو بند کرنے کے لیے آپ کسی چھوٹی پن یا چھوٹی کیل سے ایڑی میں دو سوراخ کر دیں۔ آواز آتی بند ہو جائے گی۔

### چمڑے کی چیل دیر پانے کے لیے

ایک موم بتی کاٹ کر کسی برتن میں گرم کریں۔ موم مل جائے تو تھوڑا سا موم گرم کر لیں۔ گرم گرم موم چیل کے نیچے والے تلے میں لگائیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد موم کو کھرچ کر اتار لیں اور کپڑے سے رگڑ کر رکھ دیں۔ اس طرح چیل پر پانی کا اثر جلدی نہیں ہوتا۔ اور وہ دیر تک کام دیتی ہے۔ گول والی کیل جس کے نیچے دو سرے ہوتے ہیں، کسی موچی سے چیل میں ٹھکوانے سے چیل نہیں ٹوٹتی ہے۔

### بادامی رنگ کے جوتے بد رنگ ہو جائیں

بادامی رنگ کے جوتے کچھ عرصہ بعد عجیب طرح کے ہو جاتے ہیں۔ ان پر سفید دھبے پڑ جاتے ہیں۔ گھر میں ٹینکچر آلو ڈین ہوتی ہے۔ روئی کی پھریری سے آپ ٹینکچر لگائیے اور ایک دن کے بعد پالش کر لیجئے۔ جوتوں کا رنگ ٹھیک ہو جائیگا۔

### ڈھیلے جوتوں کے لیے

کچھ جوتے پہننے سے کھل جاتے ہیں۔ آپ آگے کی طرف تھوڑی سی روئی رکھ لیں۔ اس طرح آپ کو چلنے میں آسانی ہوگی۔

### جوتے کے زخم کے لیے

ہلدی کی ثابت گرہ لیں۔ اسے کسی پتھر پر گھس کر زخم پر پانی کے ساتھ لگائیں تین چار دفعہ لگانے سے زخم ٹھیک ہو جائے گا۔ بعض دفعہ جوتی کی وجہ سے پاؤں پر اگینہ یا ہو جاتا ہے۔ اس میں بھی آپ ہلدی پیس کر گاڑھا گاڑھا لیب کریں۔ ٹھیک ہو گا۔ ہلدی زخم کو ٹھیک کرتی ہے۔

### ایڑیاں پھٹنے لگیں

چار چمچے گلیسرین کے لیں۔ اس میں ایک لیموں کا رس بخوڑ لیں۔ دو چمکی پسی ہوئی پھٹکری ملائیں اور دن میں تین بار پاؤں پر لگائیں۔ رات کو گرم پانی میں نمک اور ایک چمچ سرسوں کا تیل ڈال کر اس پانی میں دس منٹ پاؤں رکھیں۔ بھانوسے سے دھولیں۔ پھٹی ایڑی میں اب دیسی صابن رگڑ کر موزے پہن کر سو جائیں صبح پاؤں دھولیں۔ ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

موم اور صابن ملا کر گرم کریں۔ پھٹی ہوئی ایڑیوں پر لگائیں۔ یہ ٹوٹکے بھی آزمودہ ہے۔

### جوتے سے پاؤں پر دھبے پڑ جائیں

گلیسرین میں لیموں کا عرق ملائیں۔ پاؤں کے دھبوں پر مالش کریں۔ بعد میں پاؤں دھولیں۔ چھ سات دن میں پاؤں ٹھیک ہوں گے۔ چار چمچے بڑے گلیسرین کے اور ایک بڑا لیموں کا رس شیشی میں ملا کر رکھیں۔

بڑا ایک چمچ ہائیڈروجن پروکسائیڈ۔ آدھا چمچ گھریلو ایمونیا۔ صابن آدھا چمچ کٹا ہوا لے کر خوب پھینٹ لیں۔ پاؤں کے دھبوں پر لگائیں۔ سینڈل وغیرہ پہننے سے جو دھبے پڑ جاتے ہیں ان پر لگائیں۔ دس منٹ بعد صابن سے پاؤں دھولیں۔ تین چار دن میں پاؤں صاف ہو جائیں گے۔